Nr 29 czwartek, 17 lipca 2025 r.

Teraz aż **6** stron krzyżówek!

Życie NA GORĄCO

Nr indeksu 900172 Cena 3,89 zł (w tym 8% VAT)



BARBARA BURSZTYNOWICZ

SZANSA ALE I... RYZYKO



KEVIN COSTNER

CZY TA AFERA ZNISZCZY JEGO KARIERĘ?



Historyczny TRIUMF!

IGA ŚWIĄTEK

A już wszyscy w nią ZWĄTPILI



JOANNA OPOZDA

SZCZĘŚCIE BYŁO TAK BLISKO...

Skuteczne porady

- Słuchanie odgłosów przyrody jest zbawienne dla naszego serca
- Dlaczego macierzankę warto pić o każdej porze dnia?
- Co robić, kiedy mama mnie szantażuje?
- Pyszne bukiety kalafiorowe



VLADIMÍR MENŠÍK

Kochał życie. Z wzajemnością

ISSN 1232-8944
9 771232 894507 29

Numer w sprzedaży do: 23.07.2025

Krzysztof „Diablo" Włodarczyk.

Już po ślubie

Sławny bokser zaskoczył wszystkich i po ośmiu latach związku poślubił Karolinę Olszewską. Krzysztof Włodarczyk (43) poinformował o tym radosnym wydarzeniu na Instagramie, dzieląc się zdjęciem z ceremonii. – Po wielu latach powiedzieliśmy sobie tak! – ogłosił, nie kryjąc szczęścia.



Para w 2019 roku powitała na świecie córkę Marię. Diablo ma też syna z byłą żoną Małgorzatą Babilońską i córkę z Magdaleną Radomską.

Sława Przybylska

Oszuści nie próżnują

Przestępcy nie znają żadnych granic. Ostatnio ich ofiarą padła 93-letnia Sława Przybylska. Złodzieje, podszywając się pod piosenkarkę, próbowali wyłudzić pieniądze od fanów, powołując się na



prowadzoną obecnie zbiórkę na najnowszą płytę artystki. Nowy album ma powstać w duecie z włoskim tenorem Sergio Bettasem. Aby go wydać, pani Sława ogłosiła zbiórkę. A naciągacze to wykorzystali.



Bardzo ceni gratulacje od księżnej Kate, bo jest wielką fanką rodziny królewskiej.



Iga Świątek jest królową Wimbledonu i naszą narodową dumą!

Iga Świątek

Jak Feniks z popiołów

Jak to miło, gdy spełniają się marzenia! A Idze Świątek (24) udało się spełnić to największe – wygrała Wimbledon, uznawany za najbardziej prestiżowy turniej tenisowy świata. – Nadal nie mogę uwierzyć – wyznała wzruszona mistrzyni tuż po wygranej. Jej radość była tym większa, że puchar odbierała z rąk księżnej Kate, która nie kryła zachwytu grą naszej mistrzyni.

Iga bez trudu pokonała w finale Amerykankę Amandę Anisimovą – nie oddając jej ani jednego gema, co czyni jej sukces jeszcze bardziej wyjątkowy, bo wynik 6:0 6:0 zdarzył się dotąd tylko raz w liczącej 148 lat historii turnieju i było to w 1911 roku. – Jestem naprawdę szczęśliwa – mówiła rozpromieniona Iga po finale. Zachwytom kibiców nie ma końca i wszyscy porównują ją teraz z najwybitniejszymi – Steffi Graf i Sereną Williams.

Dama na salonach

Polka skradła też show na Balu Mistrzów, który zgodnie z tradycją odbył się po zakończeniu turnieju. Nasza rodaczka pojawiła się na nim w kreacji od Stelli McCartney. A wcześniej olśniła podczas sesji zdjęciowej, na którą założyła suknię z domu mody innej sławnej brytyjskiej projektantki – Victorii Beckham.

Wygranie Wimbledonu to nie tylko sportowy triumf, ale też osobiste zwycięstwo Igi – nad własnymi słabościami, presją i hejtem, z jakimi mierzyła się od zeszłego roku, gdy w przeprowadzonym badaniu antydopingowym w jej organizmie wykryto śladowe ilości zakazanej trimetazydyny. – Moja kariera wisiała na włosku, przez trzy tygodnie codziennie płakałam i nie chciałam wychodzić na kort – mówiła wówczas.

Trauma odbiła się na jej grze: przestała odnosić zwycięstwa w najważniejszych światowych turniejach, w tym tegorocznym French Open. gdzie dotąd wygrała czterokrotnie. Wtedy również kibice zastanawiali się, czy Iga odzyska pewność siebie i radość z gry.

Odzyskała, w dodatku w jakim stylu! Dziś nazwisko Polki jest na ustach wszystkich – spływają gratulacje i słowa uznania z całego świata. – To jest surrealistyczne – mówi Iga z trudem powstrzymując łzy. A przed nią, już pod koniec sierpnia, kolejny ważny turniej US Open – a my trzymamy kciuki za Igę! **ET**

Joanna Opozda

Flirtowała pod osłoną nocy!

Niedawno przeszła jej koło nosa rola, która bez wątpienia mogła być przełomem w karierze. Zagraniczna superprodukcja, bardzo znany reżyser. Niestety, Joanna Opozda (37) była wówczas po skomplikowanej operacji kolana. I choć zachwyciła zagranicznych filmowców, mogli jej tylko pożyczyć powrotu do zdrowia. Ale los najwyraźniej postanowił to Joannie wynagrodzić i zesłał jej pocieszające ramiona. Też zagraniczne i też ze świata supergwiazd. Mowa o Jerrym Manoukianie, francuskim pianiście i kompozytorze, który z zespołem French Fuse podbija światowy rynek muzyczny. Aktorkę widziano ostatnio w ramionach francuskiego przystojniaka, gdy opuszczali jedną z imprez w Warszawie.



Jerry Manoukian (siedzi obok Joanny) to znany muzyk.



W męskich ramionach francuskiego przystojniaka szybko można zapomnieć o smutkach.

Tom Cruise

Romans potwierdzony?

To już raczej pewne: między Tomem Cruise'em (63) a Aną de Armas (37) naprawdę zaiskrzyło! Choć doniesienia o tym romansie pojawiały się już od lutego br., bo para była widywana razem, to teraz jest na to dowód. Upublicznił go kucharz renomowanej londyńskiej restauracjim Santiago Lastra. Na swoim Instagramie zamieścił urocze zdjęcie z 37. urodzin aktorki, na którym jest także amerykański gwiazdor.

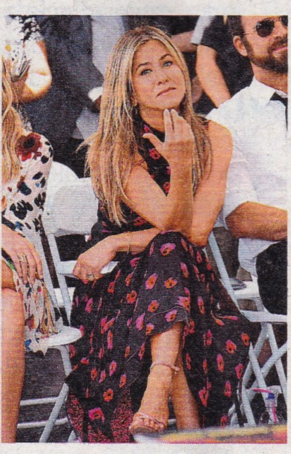


Adam Małysz

Ujawnił kolejny talent

Kiedy żona o coś prosi, nigdy nie odmawia, tylko bierze się do roboty. Tym razem Adam Małysz (47) dostał zadanie wykonania drewnianych donic do ogrodu. Kupił więc deski, chwycił za narzędzia i przez cały dzień przycinał, zbijał, bejcował. Po raz kolejny genialny skoczek narciarski udowodnił, że jest mężczyzną wielu talentów. Zrobione przez niego donice bardzo się spodobały. Teraz można sadzić w nich rośliny...





Jennifer Aniston

Została zahipnotyzowana?

Nowy facet w życiu byłej gwiazdy serialu „Przyjaciele"! Jennifer Aniston (56) spotyka się z młodszym o siedem lat Jimem Curtisem, który jest hipnoterapeutą z 25-letnim doświadczeniem, pracuje m.in. z Mirandą Kerr i Chrissy Teigen. Poznali się przez znajomych. Ich relacja rozwija się powoli, ale z wyraźną chemią. – To związek oparty na duchowym połączeniu i wspólnych wartościach – informuje plotkarski portal Page Six.

Fot.: East News (3), Forum, Instagram.com/krzysztofdiablowlodarczyk, Instagram.com/asiaopozda, Instagram.com/santiagolas, Instagram.com/adammalyszofficial
Fot. na okładce: East News (2), Forum, PAP, ZOOM

Anja Rubik

Warto pomagać szczęściu

Jeszcze niedawno rozważała macierzyństwo. Anja Rubik (42) przyznała wtedy, że u boku partnera Adriana Steirna (45) poczuła, że mogłaby zostać mamą. Dziś znów rzuciła się w wir intensywnego życia. Na jednej z imprez spotkała Ricky'ego Martina (53). Zrobili sobie wspólne zdjęcie. Uśmiechy i luz mówią wszystko - bawili się świetnie. Niedawno modelka obchodziła urodziny i udzieliła wywiadu, w którym zdradziła swoją filozofię działania. - Nadzieja to żadna strategia. Warto pomagać swojemu szczęściu - podkreśliła w rozmowie ze „Zwierciadłem". Bo czasem wystarczy jeden krok, by dać szczęściu szansę.



Uśmiech mówi wszystko: żyje tak, jak chce.

Styl, luz i Ricky Martin – wieczór, który się nie zapomina!



Joanna Kołaczkowska

Poślijcie dobro i modlitwy

Znana z kabaretu Hrabi Joanna Kołaczkowska (59) zmaga się z chorobą nowotworową. Jej przyjaciel ze sceny, a prywatnie szwagier, Dariusz Kamys (62) wystosował w internecie poruszający apel. „Kochani, wiem, że nie wszyscy wierzą w to samo – ale wszyscy wierzymy w dobro. Dlatego proszę was pomódlcie się, jeśli wierzycie. Poślijcie dobrą energię, jeśli w to wierzycie. Po prostu pomyślcie o Asi ciepło i z miłością. Niech ten wspólny strumień dobra, miłości i nadziei uderzy z całą mocą w jej chorobę" – napisał. W przeszłości Joanna już chorowała. Czerniaka zdiagnozowano u niej w ciąży w 2000 roku. Wierzymy i tym razem w szczęśliwe zakończenie.



Justin Bieber



Kryzys czy promocja?

Romantyczny wyjazd na Majorkę, czułe zdjęcia z żoną i wymowne słowa „Moja zawsze i na zawsze" – czy tak Justin Bieber (31) próbuje uciszyć plotki? Jeszcze niedawno media donosiły o jego problemach z używkami i kryzysie w małżeństwie z Hailey Bieber (28). Tymczasem piosenkarz pochwalił się także synkiem. Ich wspólne zdjęcie, uwaga – na billboardach! – promuje płytę artysty, która ukazała się 11 lipca.

Fot.: Forum, East News, Instagram.com/anja_rubik, Pap



Tatę z córką na warszawskiej Saskiej Kępie kilka dni temu.



Wspólny lunch i pogaduszki. Dopiero co rozpoczęły się wakacje szkolne. Może planowali, jak spędzą czas razem.



Aktor powtarza, że nic i nikt w jego życiu nie nie jest ważniejszy od Poli.

Bartosz Żukowski

To jego najważniejsza rola

Już nie mała dziewczynka, a piękna młoda dama! Córka Bartosza Żukowskiego (50) – Pola – pod koniec roku świętować będzie 16. urodziny. Spotkaliśmy ich ostatnio na warszawskiej Saskiej Kępie. Poszli na spacer, zjedli razem lunch. Aktor z nieskrywaną dumą patrzył na swoją jedynaczkę. Pola jest jego oczkiem w głowie i zrobiłby dla niej wszystko. – Bardzo lubimy spędzać ze sobą czas. Moja córka jest nastolatką, więc zbyt wiele nie można jej narzucić, ale jestem dumny, bo obserwując ją, widzę, że udało mi się wpoić jej wiele wartości. Wiem, że cały wysiłek, który włożyłem w jej wychowanie, nie poszedł na marne – chwali pociechę tata.

Krótkie małżeństwo, długi rozwód

Pola to owoc małżeństwa Bartosza Żukowskiego i prawniczki Ewy Coll. Za rodziną słynny Walduś ze „Świata według Kiepskich" pojechał do Niemiec, gdy pani Ewa rozpoczęła pracę w Konsulacie RP w Kolonii. Choć dla żony zawiesił na kołku swoją karierę aktorską, małżeńska sielanka trwała bardzo krótko. Natomiast w nieskończoność, przez kilka lat, ciągnął się rozwód tych dwojga. Kością niezgody była głównie opieka nad dzieckiem. W sumie odbyło się około trzydziestu rozpraw, zanim cztery lata temu sąd ostatecznie zakończył ich małżeństwo.

Po latach sądowej batalii, wreszcie nastał spokój.

Ale to na szczęście już historia. – Minęło trochę czasu, Pola poszła do liceum, a nasze relacje są naprawdę dobre. Świetnie ze sobą współpracujemy, co bardzo mnie cieszy – mówił niedawno Bartosz Żukowski. Z byłą żoną opiekują się córką naprzemiennie. A ojcostwo niezmiennie jest dla niego najważniejszą rolą w życiu.

Ina Sobala

Jak królowa z bajek

Sceniczne dokonania mamy sprawiły, że postanowiła pójść w jej ślady.



Karierę rozwija na własnych zasadach i we własnym tempie...



Jest bardzo dumna z dokonań mamy i uwielbia spędzać z nią wolny czas.

Znów możemy ją oglądać jako Majkę w drugim sezonie serialu HBO Max „Pati", z Aleksandrą Adamską w roli głównej. Ina Sobala (33) nie szuka rozgłosu, ale konsekwentnie buduje swoją pozycję - spokojnie, bez szumu, we własnym rytmie. A prywatnie? Dba o balans i stara się wykorzystywać wolne chwile na odpoczynek i podróże.

Wyjątkowa była dla niej ubiegłoroczna wyprawa do Tajlandii. - To był mój pierwszy tak daleki lot samolotem, gdzie miałam dwie przesiadki. Więc było to bardzo emocjonujące i zapadło mi w pamięć - wyznała dziennikarce „Show". I dodała, że liczą się również takie lokalne wyprawy, z których kadry wstawia na Instagramie. - Jak jestem w Tajlandii, to pokazuję Tajlandię, jak jestem nad Wisłą, to pokazuję Wisłę - opowiadała.



Pobyt w Tajlandii wzmógł jej apetyt na dalekie podróże. Teraz myśli o Patagonii.

Sama wybrała tę drogę

Ważną rolę w życiu Iny odgrywa jej mama, aktorka Małgorzata Pieńkowska (60). Jako dziecko przyglądała się jej w teatralnych kulisach. - Podobało mi się to, co robiła moja mama. Pamiętam, że zawsze była w teatrze w pięknych kostiumach, grała królowe, co bardzo mi imponowało - wspomina. - Była dla mnie tą królową z bajek, które potem mi czytała.

Ina zaznacza, że nigdy nie była przez nią namawiana do bycia aktorką. - To była moja droga. Na pewno mogłam liczyć na dobre rady, ale bez presji - podkreśla.

Do dziś łączy je bardzo bliska relacja i lubią wspólnie spędzać czas. - Spacery z psami na pewno. Tenis. Chodziłam z mamą też na balet. Na rowerach też jeździmy - wymienia Ina. I przyznaje, że bardzo ważne jest dla niej, żeby na co dzień zachować balans i mieć wgląd we własne emocje. - Nie trzeba od razu wjeżdżać na Bali, żeby zadbać o siebie. Można zrobić to na swoich metrach kwadratowych...

Zuzanna Grabowska i Paweł Domagała

Rozstanie na wakacje

Papużki-nierozłączki? Nie tym razem! Zuzanna Grabowska (42) i Paweł Domagała (41) początek wakacji spędzają osobno. On z córkami Hanią (12) i Basią (7) wyjechał nad morze, ona – kręci na Kujawach swój pierwszy film jako reżyserka. – Uwielbiamy wyjeżdżać całą naszą czwórką, ale tym razem nam się nie uda – mówi nam Zuzanna. Jest spokojna, bo na szczęście Paweł Domagała doskonale sobie radzi w roli ojca. Zresztą on sam przyznaje, że uwielbia zajmować się córeczkami. – Zawsze chciałem być tatą, chociaż nie rozmyślałem o tym wcześniej. Kiedy poznałem moją żonę, to przyszło bardzo naturalnie – wyznaje aktor.



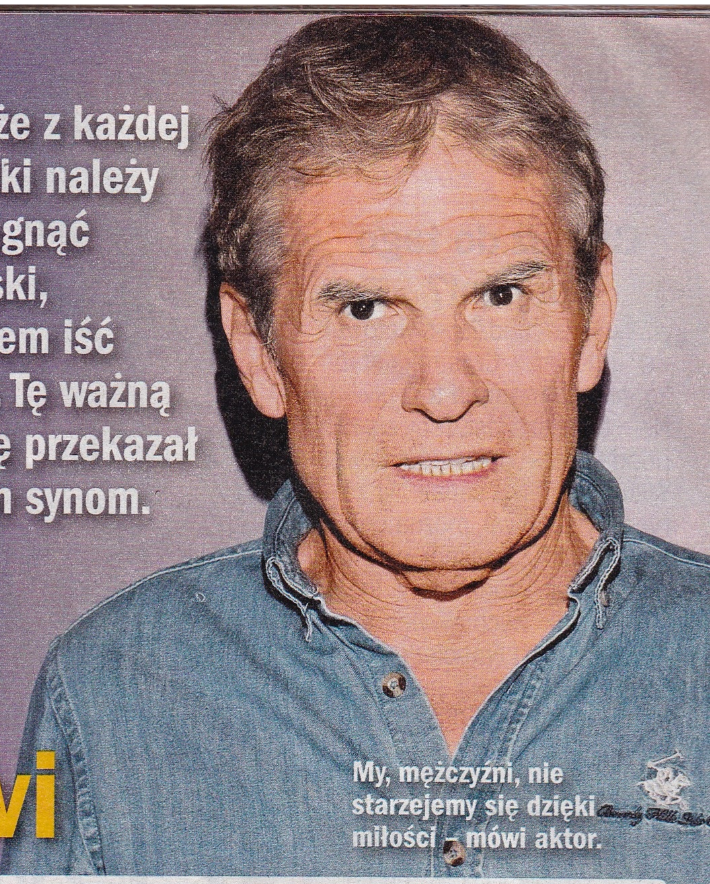
Para nie może wyjechać razem na urlop!

Fot.: East News (5), Instagram.com/ina_sobala, Reporter



Zdarza mu się nadal pograć w nogę i czuje się dzięki temu świetnie.

Wie, że z każdej porażki należy wyciągnąć wnioski, a potem iść dalej. Tę ważną naukę przekazał swoim synom.



My, mężczyźni, nie starzejemy się dzięki miłości – mówi aktor.

Marek Włodarczyk

Wciąż mam benzynę we krwi

Znamy go głównie z ról twardych policjantów, a prywatnie to człowiek ciepły, spokojny i troskliwy. Mimo natłoku obowiązków zawsze znajduje dla nich czas dla swych dorosłych synów.

– Pierwszy syn sprowadził mnie na ziemię, drugi zrobił to samo, a trzeci to wszystko scementował – wyznał w „Na żywo" Marek Włodarczyk. – Pojawienie się ich na świecie spowodowało, że moje życie przestało należeć tylko do mnie. Ale to chyba normalne, tak jest w przypadku każdego mężczyzny, każdego rodzica, który oddaje część siebie dzieciom.

Liczy się mądre wsparcie

Synów rozrzuciło po Europie: najstarszy mieszka w Wiedniu, średni w Berlinie, a najmłodszy w Hamburgu. Pan Marek pozostaje aktywnym ojcem, który nie ingeruje bez potrzeby, lecz mądrze wspiera swoje dzieci. – Po prostu staram się ich odpowiednio nakierowywać, uporządkowywać ich sprawy, opierając się na swoim doświadczeniu.



Jest dobrym ojcem, któremu nigdy nie brakowało czasu dla synów. Tu: z Vincentem i Simonem przed laty w Międzyzdrojach.

Odległość, jaka go dzieli od synów, nie jest przeszkodą. Ba, średniemu właśnie pomaga rozkręcić własny biznes. – Obmyślamy strategię! – śmieje się.

Nie jest tajemnicą, że aktor przez wiele lat mieszkał i pracował w Niemczech. Jego relacje sercowe też nie ograniczały się do jednej narodowości. – Miałem do czynienia z kobietami wartościowymi, z charakterem. Nie ważne obywatelstwo i pochodzenie, ale to, co sobą reprezentowały – wyjaśnia, zaznaczając, że dla niego najważniejsza była siła osobowości wybranek. Mobilizowały go do tego, by być lepszym człowiekiem. – Jako facet chciałem im dorównać, zaimponować, być ostoją, tym silniejszym. Zawsze mi się to udawało!

Wyważony, ale ukąsić też potrafi

Zawsze miał w sobie wewnętrzny spokój, dzięki któremu świetnie radzi sobie nawet z najtrudniejszymi wyzwaniami. Jako zodiakalna Waga odnajduje w sobie typowe dla tego znaku cechy, choć z uśmiechem przyznaje: – Ukąsić jak Skorpion też potrafię.

Jak widać, ma do siebie zdrowy dystans i potrafi się z siebie śmiać. Wierzy, że to właśnie miłość jest kluczem do zachowania młodości i energii, których mimo upływu lat wciąż mu nie brakuje. – Miłość i kobiety dopingują mężczyzn do aktywności. Dzięki nim się nie starzejemy – mówi z błyskiem w oku.

I to działa! Na jego 70. urodzinach było 70 gości. – Wielu mówiło mi, że nie skończyłem siedemdziesięciu lat, tylko czterdzieści – śmieje się. Wciąż aktywnie spędza czas, czasami nawet gra w Reprezentacji Artystów Polskich w piłkę nożną. – Oby jeszcze tak dziesięć lat, a potem mogę iść na emeryturę – mówi z przymrużeniem oka. I dodaje, że nadal czuje benzynę we krwi, choć może już nie tak dużo, jak kiedyś...

Jak każdy z nas doświadcza także niepowodzeń, ale nauczył się podchodzić do nich konstruktywnie. – Synom zawsze mówię, że z każdej porażki trzeba wyciągnąć wnioski, zostawić ją za sobą i iść do przodu. Oczywiście, niepowodzenia bolą, ale szybko o nich zapominam – tłumaczy.

Pozostaje wzorem człowieka, który z wiekiem nie tylko nie traci swojej charyzmy, ale wręcz przeciwnie – nadal czerpie z życia pełnymi garściami, podoba się kobietom i imponuje mężczyznom.

Paweł Wilczak

Czy już do tego dojrzał?

Wkrótce będzie świętował 60. urodziny. – Czas mija szybko, ale nie mam na to wpływu. Najważniejsze jest, żeby się nie poddawać – opowiada Paweł Wilczak. Filmy i seriale, w których występował, można długo wymieniać. Z czasem pochłonęło go życie rodzinne. Z Joanną Brodzik wychowywali bliźniaków: Jana i Franciszka. Dziś, gdy synowie mają po 17 lat, wrócił w serialu „Edukacja XD". Ale to nie wszystko. Niedawno zrobił coś, przed czym tak się bronił: założył konto na Instagramie. A przecież nigdy nie chciał być aktywny w ten sposób! – Dla mnie to jest jakaś żenada – mówił. Czyżby jednak pozazdrościł ukochanej?

Fot.: Forum (3), Akpa (4), East News



Aktor będzie świętował 60. urodziny.



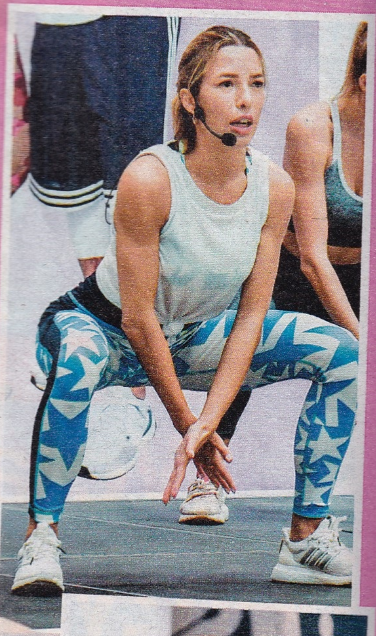
Od lat związany jest z Joanną Brodzik.



Ewa Chodakowska

Z czym (nie)zdrowo przesadziła?

Twierdzi, że reakcje, które się pojawiły, nawet te bardzo ostre, traktuje z pełną powagą. – Nie zamierzam się bronić. Nie szukam wymówek – zapewnia ekspertka fitnessu.



Ćwiczenia to jej specjalność, na nich zbudowała swoją markę.



Piosenkarce od dekad towarzyszy rozgłos związany nie tylko z piosenkami...

Dziś już wie, że to nie był dobry pomysł...

Trenerka fitnessu znalazła się w ogniu krytyki po tym, jak promowała pakiet badań, który miał rzekomo wykrywać u kobiet ewentualną endometriozę. To, że instruktorka ćwiczeń na brzuch, uda i pośladki zainteresowała się diagnostyką medyczną – zatrwożyło nie tylko internautki, ale i środowisko lekarskie, które solidarnie potępiło taki rodzaj marketingu. – Ten pakiet ma niewiele wspólnego z diagnostyką endometriozy – podkreślili eksperci. – Przede wszystkim dziwi, że pani Ewa Chodakowska wprowadza „swoje" badania diagnostyczne. Czy influencerka ma stosowne wykształcenie, aby tworzyć takie własne zestawy badań? – zastanawia się w sieci prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

Biję się w piersi...

43-latka początkowo próbowała się tłumaczyć, ale potem skapitulowała. Usunęła feralny pakiet ze swojej oferty i wyraziła skruchę. – Przepraszam każdą kobietę, która poczuła się oszukana. Przepraszam za nieścisłość, która mogła wzmocnić poczucie niezrozumienia, samotności i frustracji – oświadczyła.

W ostatnim czasie to nie jedyna historia tego typu. Głośnym echem odbiła się sprawa, gdy Dorota Rabczewska (41), czyli Doda, promowała suplementy, twierdząc, że „leczyła" nimi i dietą swoją chorobę Hashimoto. Eksperci medyczni złapali się za głowy. – Zniechęcanie ludzi do przyjmowania leków w imię przyjmowania suplementów pani marki może mieć tragiczne konsekwencje dla zdrowia pacjentów – zaapelowała w sieci Sybilla Szal, farmakolog kliniczny. Sprawa znalazła się w czerwcu br. pod lupą prokuratury.

Tymczasem, by ogólnie ukrócić proceder, specjaliści przestrzegają: korzystanie z „rad" osób bez wykształcenia medycznego, może pomóc jedynie budżetowi celebryty...

A jak na razie skruszona trenerka zaznacza: – Przyjmuję tę krytykę i uczę się z niej.

Radosław Pazura

Dlaczego pomaga bezdomnym?

Niesie nadzieję tym wszystkim, którzy znaleźli się na życiowym zakręcie...



Zaczął 15 lat temu, gdy wyszedł po kilku miesiącach ze szpitala po wypadku samochodowym. Mówiono, że będzie inwalidą, jednak jego wola walki i życia była tak ogromna, że w pełni odzyskał sprawność. To, co go spotkało, przewartościowało jego sposób patrzenia na świat.

Warto starać się wyjść na prostą

Postanowił wtedy nieść pomoc innym. – Często bywałem u kapucynów na Miodowej w Warszawie. Pewnego razu zagadnął mnie jeden z braci. Opowiedział o bezdomnych i planie budowy dla nich Domu Jałmużnika. Zaproponował, bym włączył się w projekt. Zgodziłem się – wspomina Radosław Pazura (56).

Został ambasadorem przedsięwzięcia i bardzo szybko postanowił wybudować odpowiednie miejsca na spotkania z ludźmi zagubionymi i w potrzebie. – Po długiej pracy, szukaniu sponsorów, fundatorów i pomocy udało się wznieść nowe, wspaniałe miejsce z profesjonalną kuchnią i salą, w której na spokojnie można usiąść i zjeść ciepły posiłek – opowiada aktor.

Niedawno zorganizował koncert „Artyści dla bezdomnych". Ci, którzy znaleźli się na życiowym zakręcie, mogli nie tylko posłuchać wspaniałej Haliny Frąckowiak, ale też porozmawiać z tymi, którzy z podobnego zakrętu wyszli na prostą, m.in. z Michałem Koterskim. – Takie spotkania naprawdę wiele dają, bo ci wszyscy potrzebujący rozumieją, że taki trudny czas spotyka nie tylko ich, ale może spotkać każdego z nas. Moje życie też było na krawędzi – mówi Radosław Pazura, który tego dnia nie był sam. Towarzyszyła mu ukochana żona, Dorota Chotecka (59). Ona także od wielu lat bardzo angażuje się w niesienie pomocy.



Aktor nie wyobraża sobie, że mógłby nie pomagać tym, którzy tego potrzebują.

Z żoną, Dorotą Chotecką. Aktorka też angażuje się w pracę charytatywną.

Dorota Kolak

O co miała żal do ojca?



Dorota Kolak jest panią profesor, a ponadto kochającą matką i babcią.

W niedawnym wywiadzie dla „Wysokich Obcasów" filmowa gwiazda otworzyła się jak nigdy wcześniej. Z czułością, ale i bez lukru opowiedziała o domu rodzinnym, w którym nie usłyszała słowa wsparcia. Dorastając w cieniu surowego ojca i milczącej matki, nie nauczyła się mówić o sobie dobrze.

– Moje pokolenie nie zostało wyposażone przez rodziców w taką broń jak akceptowanie i docenianie siebie – wyznała aktorka.

Ojciec, pracownik techniczny teatru, nie traktował jej zawodu poważnie. Nie potrafił zrozumieć pasji córki. I właśnie dlatego Dorota Kolak (67) poczuła, że musi coś udowodnić. – Powiedziałam sobie: ja ci, tatusiu, jeszcze coś pokażę – wyznała. I pokazała: napisała doktorat na temat aktorstwa, a później zdobyła tytuł profesorski.

Dziś docenia, że aktorstwo przeszło rewolucję. Już nie atrakcyjność fizyczna jest przepustką do kariery. Ona słyszała od matki, że bez makijażu wygląda brzydko na scenie. – Mama była z pokolenia, które wierzyło, że aktorka musi być ładna – wspominała Dorota Kolak. – Na szczęście to się zmieniło. Każdy może dziś znaleźć miejsce w tym zawodzie.

Jej wizja rodzicielstwa jest inna. Czułości, akceptacji i poczucia dumy – czego brakowało jej w dzieciństwie – nie żałuje córce, Katarzynie Michalskiej (40), też aktorce. Nie traktuje siebie jak nauczycielki, jest raczej towarzyszką w drodze. – Pomagają mi rozmowy z córką i mężem, których miłość mnie ogrzewa – wyznała, dodając, że to dzięki nim uczy się być życzliwsza dla siebie.

Barbara
Czy zary



Barbara Bursztynowicz jest gotowa na nowe wyzwania zawodowe.

Koniec z nudą w jej życiu! Niedawno rozśmieszała widzów Polsatu, wcielając się m.in. w Donalda Trumpa, wkrótce pojawi się w nowym serialu i nowej odsłonie. Niewykluczone też, że jesienią zawiruje na parkiecie w popularnym tanecznym show.

Odkąd zdecydowała się odejść z serialu „Klan", w którym grała od pierwszego odcinka, w życiu zawodowym Barbary Bursztynowicz (71) sporo się dzieje. Wiadomo już, że widzowie zobaczą aktorkę w kolejnym sezonie serialu TVN „Szpital św. Anny". Wcieli się w Irenę Bursztyn, matkę ginekolożki Darii (gra ją Marta Wierzbicka). Propozycję przyjęła z radością, bo jej postać nie jest jednowymiarowa – elegancka kobieta z klasą skrywa mroczny sekret. – Moja rola jest bogata emocjonalnie – cieszy się gwiazda.

Wcieliła się w Donalda Trumpa

Właśnie tego najbardziej brakowało Barbarze Bursztynowicz w „Klanie". Elżbieta Chojnicka – wzorowa żona, mama i babcia, którą grała w tym serialu, choć bardzo lubiana przez widzów, nie dawała okazji do zaprezentowania wachlarza umiejętności aktorskich. – Po 27 latach pracy pojawiły się rutyna, znużenie i rozczarowanie brakiem perspektyw na zmianę – wyznała. Gwiazda nie kryje, że czuła się coraz bardziej niedowartościowana, niewykorzystana, nie w pełni doceniona. Właśnie dlatego zdecydowała się na odejście z popularnego serialu. – Może inaczej bym po-

Bursztynowicz

znowu zykuje?

stąpiła, gdyby scenarzyści dokonali zmian w życiu mojej bohaterki. Gdyby pogłębili rolę - tłumaczyła.

Sytuację pogarszało jeszcze to, że Barbara Bursztynowicz, jak ostatnio zdradziła, należy do osób o wysokiej wrażliwości. - Odczuwam pewne bodźce dużo bardziej boleśnie niż inni - ujawniła.

Mimo to zdecydowała się podjąć bardzo odważną decyzję i otworzyć się na nowe wyzwania zawodowe. - Myślę, że jestem wszechstronną aktorką, jeżeli tkwiłabym w tym dłużej, do końca byłabym Elżbietą, a jeszcze mam coś do zaoferowania światu - zadeklarowała w programie „Halo tu Polsat", który specjalnie dla niej zorganizował casting. Gwiazda miała okazję wcielić się w wyraziste postacie - w fit influencerkę, kobietę - gangstera, a nawet, wbrew swojej płci, w prezydenta USA Donalda Trumpa. Publiczność nagrodziła ją brawami.

Basiu, czas na taniec

Coraz głośniej mówi się też o tym, że już jesienią zobaczymy Barbarę Bursztynowicz w popularnym tanecznym show. Wiadomo, że w kolejnej edycji „Tańca z gwiazdami" wezmą udział projektantka Ewa Minge i aktorka Maja Bohosiewicz. Producenci na razie nie zdradzają nazwisk pozostałych uczestników, im samym też nie wolno tego uczynić.

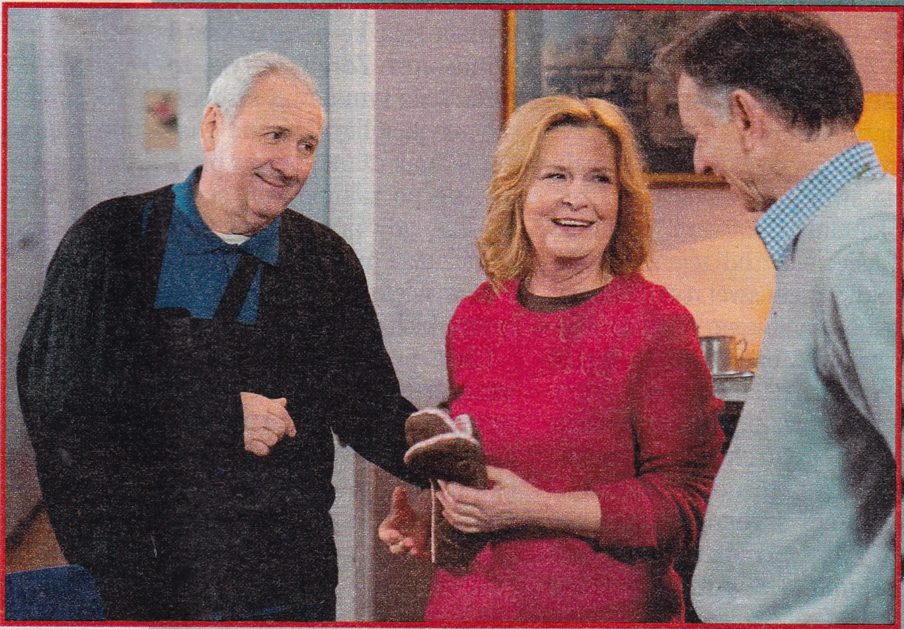
Dlatego artystka nie chce komentować tych doniesień, choć jeszcze kilka miesięcy temu przyznała w wywiadzie, że chętnie by wystąpiła w tym programie.

Wiele wskazuje na to, że namawiała ją do tego gorąco przyjaciółka i koleżanka ze studiów - aktorka Grażyna Szapołowska (71), która kilka miesięcy temu wzięła udział w tanecznym show i wirowała na parkiecie z Janem Klimentem. I chociaż nie dotarła do finału programu, żegnając się z widzami, entuzjastycznie napisała, że to był wspaniały czas.

W marcu, gdy Barbara Bursztynowicz odeszła z „Klanu", Grażyna Szapołowska, która obserwuje ją na instagramie, napisała do przyjaciółki: „Basiu, czas na taniec". Być może te słowa wkrótce się spełnią.



Grażyna Szapołowska sugerowała, że Barbara też powinna wystąpić w „Tańcu z Gwiazdami".



Przez 27 lat grała w „Klanie" spokojną i stateczną Elżbietę Chojnicką.

Fot. Akpa, East News, TVP



Z córką Eugenią, zaraz po niezwykłym powitaniu przez monarchę, kilka tygodni temu w Ascot. W dobrze znanej sukience w kropki...



Oddanie czworonogom rozczuliło i poddanych, i royalsów. A już najbardziej samych Sandy i Muicka.

Po okresie błędów i wypaczeń, dotychczasowa enfant terrible brytyjskiego dworu nie tylko wraca do łask, ale wysuwa się na prowadzenie...

Sarah Ferguson

Wraca do gry!

Fergie, jak zwykli nazywać ją Brytyjczycy, po wielu latach nieobecności na royalistycznym świeczniku, powróciła! A wisienką na torcie jej wielkiego comebacku była obecność w Loży Królewskiej na Wimbledonie po 37. latach nieobecności! Co takiego się wydarzyło, że fortuna znów jej sprzyja?

Skandal za skandalem

Zniknięcie księżnej Yorku na lata z dworskiej sceny nie było przypadkowe. Trzeba przyznać, że ciężko zapracowała na swój przydomek: „Księżna Skandal". Choć zaraz po ślubie z księciem Andrzejem w 1986 roku, dzięki swej naturalności, była uwielbiana przez Brytyjczyków. Może z jednym wyjątkiem, księciem Filipem, który jej zachowanie, w tym publiczne poszturchiwanie męża, uważał za niedopuszczalne.

Potem szybko okazało się, że życie z Andrzejem nie jest sielanką. I że potrafią spędzić ze sobą ledwie 40 dni w roku. Dziś już wiemy, że absencję księcia powodowały nie tylko obowiązki służbowe... Ale wówczas, gdy rudowłosa piękność szukała pocieszenia gdzie indziej, eksplodowała bomba! W 1992 r. przyłapano ją z milionerem Johnem Bryanem na wakacjach, gdy ten zajęty był całowaniem jej stóp.

Ale nawet rozwód nie zakończył pasma skandali niepokornej Sarah, bo zaraz potem wydała książkę o życiu wśród Windsorów. Zdradziła tyle, że rozzłościła tym nawet serdeczną przyjaciółkę, księżnę Dianę. Jednak czara goryczy przelała się po zakupowym ciągu w USA, gdy przez cztery lata zrobiła aż 4 mln funtów długu. I to w większości z pieniędzy brytyjskich podatników!

Choć potem ze zmiennym szczęściem pracowała oraz korzystała ze wsparcia zamożnych znajomych, by oddać ten ogromny dług – miłość wyspiarzy całkiem utraciła, a royalsi przestali ją gdziekolwiek zapraszać.

To był rewers rudowłosej księżnej Yorku, ale na szczęście zawsze posiadała też – awers. A jest nim ogromne serce do ludzi, zwłaszcza do dzieci i zwierząt. Na przestrzeni lat założyła dwie prężnie działające fundacje charytatywne na rzecz dzieci i napisała 40 książek dla maluchów. Do dziś jest aktywną filantropką, a ta działalność przywiodła ją też kilkukrotnie do Polski.

Odkupienie win i ciężkie przejścia...

Jej prawdziwe zaangażowanie, plus to, że z wiekiem zwyczajnie się wyciszyła, sprawiło, że Brytyjczycy zapomnieli o jej błędach młodości. W tym król Karol III, który nagle dojrzał w niej oddanego sprzymierzeńca. Zwłaszcza, że nikt tak jak ona nie zrozumie jego problemów ze zdrowiem. Księżna bowiem nie tak dawno przechodziła przez chorobę nowotworową piersi oraz skóry – miała diagnozę czerniaka złośliwego. Z królem połączyło ją więc oddanie jednej sprawie – profilaktyce chorób nowotworowych.

Monarcha ponownie ceni sobie dziś zdanie byłej szwagierki i to stokroć bardziej niż jej eksmęża, a własnego brata, skompromitowanego księcia Andrzeja. W sytuacji, gdy on z królową Kamilą oraz książę William z Kate ograniczają swoją działalność z uwagi na zdrowie – każda para rąk się liczy. Co prawda trzecią „pierwszą parą" jest teraz młodszy brat króla, Edward z żoną Zofią – ale to wciąż mało... Trzeba przecież zapełnić też wakat po Harrym, który przed obowiązkami zrejterował z małżonką aż za ocean. Tymczasem serce Karola do końca stopniało, gdy zobaczył, z jaką miłością Sarah opiekuje się dwoma pieskami corgi po odejściu Elżbiety II.

Druga szansa... sukienki?

I tak Fergie wróciła na królewskie salony. W czerwcu gościła na Wimbledonie, ale jeszcze większą sensację wzbu-

Fot.: East News (2), Getty Images, Instagram.com/sarahferguson15



Znowu błyszczy. Teraz jako dojrzała i doświadczona kobieta. A wyspiarze znów ją uwielbiają!

działa, gdy pojawiła się na wyścigach konnych Royal Ascot. Król Karol przeszedł bowiem samego siebie i przywitał się z nią szarmanckim pocałunkiem w rękę!

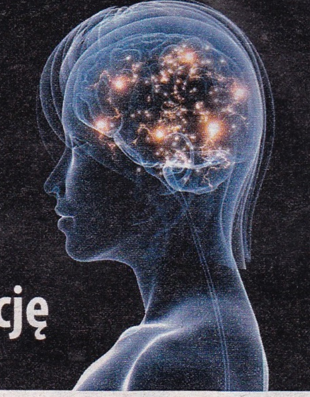
Nie mniejsze poruszenie Brytyjczyków wzbudziła też jej... sukienka. 65-latka wystąpiła w kreacji w kropki z lat 90. od Catherine Walker, czyli jej i Diany ulubionej marki. Wcześniej nosiła ją jako... trzydziestolatka. Wyspiarze nie mają wątpliwości, że kropki z recyklingu niosą ukryty przekaz. A brzmi on: zmieniłam się i wracam!



Z córką, księżniczką Beatrice, w Loży Królewskiej na Wimbledonie. Po raz ostatni widziano ją tu u boku... księżnej Diany.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



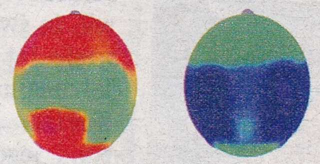
Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.

Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



W latach 80. świat oszalał na punkcie tańca Rena z „Footloose".

Kevin Bacon

Pan roztańczo

Nikt tak jak on nie potrafi tańczyć i pokazywać, że szczęście składa się z drobiazgów. Na przykład z butów, które uwielbia od czasów „Footloose".

Chcemy tego czy nie, czas płynie nieubłaganie, a Kevin Bacon, niezapomniany Ren McCormack z kultowego filmu muzycznego „Footloose", właśnie skończył 67 lat. Trudno w to uwierzyć, widząc energię i entuzjazm, z jakimi aktor wciąż realizuje kolejne wyzwania zawodowe. Niezmiennie, w rozbrajający sposób, udowadnia, że wiek to przede wszystkim stan umysłu, a metryka wcale nie musi determinować naszego zaangażowania czy stylu życia. Właśnie dlatego, zarówno dla swoich wieloletnich fanów, jak i przedstawicieli pokolenia swoich dzieci, Kevin Bacon wciąż jest tym samym „równym gościem", który bez nadęcia, za to z dystansem i pogodą ducha podchodzi do upływającego czasu. Aktor chętnie wraca też wspomnieniami do przeszłości, pielęgnując sentyment, między innymi do kultowych butów, w których w „Footloose" tańczył do utraty tchu. Do dziś zresztą przyznaje, że taniec sprawia mu tak samo wielką radość, jak ukochane aktorstwo.

Wciąż utrzymuje się na fali

A trzeba przyznać, że to, co wydarzyło się ponad 40 lat temu, zmieniło wszystko. Muzyczny dramat „Footloose" sprawił, że świat na wiele lat oszalał na punkcie Kevina Bacona i jego niepowtarzalnego tańca. Kultowa produkcja z 1984 roku wywindowała nazwisko aktora na szczyty popularności, a charakterystyczna ścieżka dźwiękowa z utworem Kenny'ego Logginsa przez lata nie schodziła z pierwszych miejsc list przebojów.

Bacon nie spoczywa na laurach – wręcz przeciwnie, jego kariera wciąż się rozwija na różnych płaszczyznach. Aktor bowiem już nie tylko gra, ale również reżyseruje. W najnowszym serialu Netfliksa „Syreny" wciela się w postać Petera Kella, charyzmatycznego miliardera. Na pierwszy rzut oka Kell to jedynie oddany mąż Michaeli, którą gra Julianne Moore, oraz dusza towarzystwa w malowniczym otoczeniu swojej wyspiarskiej posiadłości. Jednak szybko okazuje się, że miliarder jest postacią o wiele bardziej złożoną – jego obecność wpływa na losy wszystkich wokół, a relacje z bohaterami są pełne niedopowiedzeń i napięć.

Ostatnie dwa lata to wyjątkowo pracowity czas w życiu Kevina Bacona, nie tylko za sprawą netfliksowych „Syren". Aktor wystąpił w najnowszej części „Gliniarza z Beverly Hills", horrorze „MaXXXine" oraz serialu „Łowca nagród" na platformie Prime Video.

Czy ktoś taki może wyjść niezauważony po kawę? Jak się okazuje, przy odrobinie wysiłku, owszem. Jakiś czas temu Bacon wpadł na pomysł, żeby w przebraniu wyruszyć na ulice Los Angeles. I był... bardzo zaskoczony.– Ludzie mnie ignorowali. Nikt nie powiedział, że mnie kocha. Musiałem odstać swoje w kolejce, żeby kupić kawę. To było dziwne, ale cenne uczucie – śmieje się aktor.

Za oceanem na ekrany kin właśnie weszła nowa komedia „Najlepsze, co możesz", w której Kevin Bacon wciela się w ochroniarza Stana Olszewskiego i gra w duecie ze swoją żoną, Kyrą Sedgwick. Co ciekawe, para pojawia się razem na ekranie po raz pierwszy od 21 lat i występu w filmie „Drwal" i jak zapowiada, to dopiero początek ich wspólnych występów.

Związek na medal

Zresztą jeśli chodzi o życie uczuciowe, to Kevin z powodzeniem mógłby zdobyć order męża doskonałego. Kyrze Sedgwick jest bowiem wierny od roku 1988. Para ma dwoje dzieci: syna Travisa i córkę Sosie, a ich małżeństwo, jedno z najtrwalszych w Hollywood, jest podawane jako przykład udanego związku w świecie show-biznesu.



W najnowszym serialu „Syreny" wciela się w tajemniczego miliardera, Petera.

Fot.: East News (3), Netflix

ny



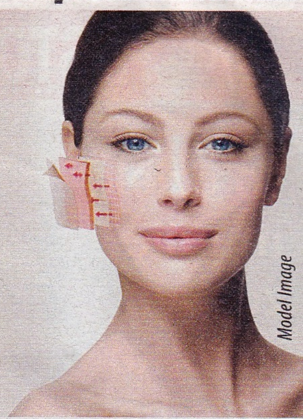
67-letni aktor nie spoczywa na laurach i pracuje nad kolejnymi produkcjami.



Aktor od 1988 roku jest wierny jednej kobiecie – żonie Kyrze.

REKLAMA

Najnowsze trendy: Kolagen



Model Image

Więcej niż lifting twarzy

Skandynawski suplement **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletka dziennie.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety w tabletkach, dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w Skin Care przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu. Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



Model Image

Irytowały mnie zmarszczki mimiczne

Lone, 58 lat.

„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o suplemencie diety **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę. Stosuję Skin Care od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**." – mówi Lone

Zapytaj o SKIN CARE skandynawskiej firmy NEW NORDIC

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

Magdalena

Za co podziwia

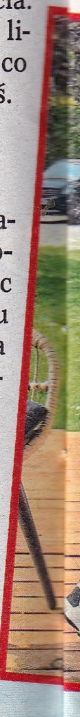
To dzięki mamie została aktorką i nie boi się iść przez życie z podniesioną głową...



Gra w serialach, filmach i teatrze, ale wybiera różne role: od dramatów po komedie. Widzowie ją za to uwielbiają.



Śląsk, przełom lat 80. i 90. Magdalena Popławska (44) wspomina dzieciństwo spędzone w blokowisku na obrzeżach Zabrza jako trudne. Wszystko przez chorobę alkoholową taty. Ale na szczęście mama wnosiła do ich rodzinnego świata blask i nieukrywaną radość życia. To na nią zawsze mogła liczyć, bez względu na to, co zrobiła. I tak jest do dziś.



Ona się nimi cały czas zajmowała

Mama, pani Maria, marzyła w młodości, żeby zostać aktorką. Ale jej ojciec kategorycznie się temu sprzeciwił. Jego córka miała iść do szkoły zawodowej, a potem do pracy. - Wybrałam zawód, który był mi bliski, czyli zostałam polonistką, ale bardziej taką teatralną instruktorką - opowiada.

Przez lata prowadziła w Zabrzu i w Gliwicach

Popławska

mamę?



W serialu „Osiecka" Magdalena wcieliła się w Agnieszkę Osiecką (na zdj. z Marią Kowalską).



Obie siostry zostały aktorkami. Czasem spotykają się na scenie, w życiu prywatnym trzymają się razem.

szkolne zespoły teatralne. Zajmowała się też terapią dzieci niepełnosprawnych poprzez działania aktorskie. Magdalena Popławska wspomina, że mimo tych wszystkich zajęć dużo czasu poświęcała jej i starszej córce, Aleksandrze (48). Na męża nie mogła liczyć.



Pani Maria przeprowadziła się ze Śląska do Warszawy, by być bliżej ukochanych córek.

– Czasami mam wyrzuty sumienia, że go zdominowałam w małżeństwie, ale on nigdy nie potrafił podjąć żadnej decyzji, więc nie miałam wyboru – wyjaśnia pani Maria. – Za to starał się być dobrym ojcem i na pewno kochał swoje córki – dodaje.

Nie ukrywa też, że to ona się mu oświadczyła. Pracowali w jednej szkole. Przystojny nauczyciel wf-u zakochał się w młodziutkiej polonistce od pierwszego wejrzenia, ale do założenia z nią rodziny wcale się nie śpieszył. W końcu dał się przekonać do małżeństwa. – Tata był introwertykiem, nie umiał rozmawiać o uczuciach – wspomina gwiazda serialu „Osiecka". – Praca w szkole była całym jego życiem. To mama się nami zajmowała – przekonuje.

Trudno się więc dziwić, że siostry wciąż mają z nią silny, pełen miłości kontakt. O mamie Magdalena Popławska mówi, że była i wciąż jest kobietą, która idzie przez życie z dumnie podniesioną głową. Podziwia ją za odwagę, z jaką mierzyła się z codziennymi problemami, pozostając przy tym niezwykle wrażliwa na potrzeby innych ludzi. Zawsze można było na nią liczyć, nigdy nikomu nie odmówiła pomocy.

Cieszy się, że znów ma ją przy sobie

Po śmierci ojca siostry zaproponowały, by mama przeprowadziła się do stolicy. Uznały, że muszą ją mieć bliżej siebie. Pani Maria nie wahała się ani chwili, ale okazało się, że wcale nie potrzebuje opieki. To ona wciąż zajmuje się córkami. – Jestem tu, gdzie być powinnam i gdzie chcę być – twierdzi. – Na Śląsku mam przyjaciół i znajomych, ale tu mam to, co dla mnie najistotniejsze: córki i cudowne dwie wnuczki, więcej nic nie potrzebuję – zapewnia.

Magdalena Popławska jest z niej dumna. – To dowód na to, że w każdym wieku można zacząć wszystko od początku. Mama jest torpedą, która idzie po swoje, nie boi się – zapewnia.

Aktorka przyznaje, że jest jej zupełnym przeciwieństwem. Ale też nie ukrywa, że bardzo podziwia tę przebojowość w mamie, że jest dla niej wzorem. Cieszy się, że ma ją przy sobie, bo wie, że jeśli będzie potrzebowała wsparcia, ona przytuli ją jak wtedy, gdy była dziewczynką i zapewni, że wszystko będzie dobrze. **A.S.**

Fot.: Forum, TVP, Instagram.com/aleksandrapoplawska (2)

VLADIMÍR MENŠÍK





Status klasyka i miłość polskich widzów serial „Pod jednym dachem" zdobył zasłużenie!

Niczym jego bohaterowie – dobroduszny i skromny, czasem też pobłądził. I za to właśnie, za tę niedoskonałość, jest kochany do dziś…

Jak w czeskim filmie

Trudno w to uwierzyć, ale serial „Pod jednym dachem" swoją premierę w Czechosłowacji miał już dokładnie pół wieku temu, w 1975 roku. Kilka lat później trafił do Polski i z miejsca podbił serca widzów nad Wisłą. Gdy tylko w telewizorach rozlegały się słowa piosenki: „Když máš v orchestrion..." Waldemara Matuška – ulice błyskawicznie się wyludniały.

Jednak i dziś ta komedia nie jest pokryta patyną. Przygody, a raczej kłótnie dwóch starszych panów – częstym powodem jest zabytkowa szafa grająca, czyli orchestrion – którym przyszło zamieszkać w jednym domu, nadal śmieszą. Jest ciepła, pozbawiona zgryźliwości. Co nie było łatwą sztuką, biorąc pod uwagę, że jeden z bohaterów nią epatował. Ale serial traktuje z wyrozumiałością ludzkie słabości: każdemu zdarza się pobłądzić…

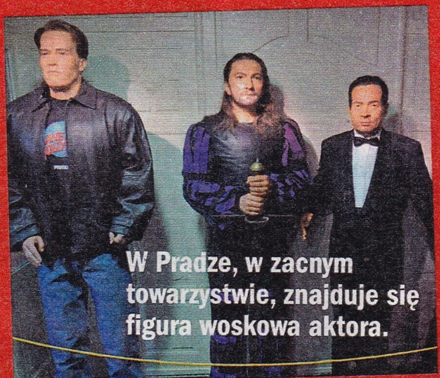
Emeryt wampir i jamnik Pajda

Akcja toczy się w sielskiej wioszce Czereśniowa (gra ją wieś… Višňová), a jej mieszkańcy przypominają rodzinę, która się ze sobą droczy, ale gdyby co – skoczy za sobą w ogień! I tak płynie ich życie, w wesołym rytmie orchestrionu…

Jednym z członków tej społeczności, też mocno niedoskonałym, ale sympatycznym, jest kierowca autobusu Tonda Čihák. We wsi nazywają go Romeo, bo nie pozostaje obojętny na wdzięk atrakcyjnych sąsiadek i pasażerek. I niespecjalnie przeszkadza mu w tym fakt, że od lat jest mężem Anički. Tego wiejskiego Romea zagrał Vladimír Menšík, aktor legendarny. Jego twarz jest niczym logo czeskiego filmu. Stworzył tak charakterystyczny typ ekranowy, że komedia obyczajowa zyskała w Czechach nazwę „menszówki". Już same jego role dużo mówią o nim, jak i o tamtejszej kinematografii. No bo gdzie indziej zagrałby emerytowanego wampira czy Karela Majera, poważnego i poważane-

PERSONALIA

Urodził się w Ivančicach na Morawach w 1929 roku. Choć przez wiele lat za rok swoich urodzin podawał… 1924. Do drobnej nieścisłości zainspirowała go niestaranność urzędnika, który w dowodzie osobistym zapisał mu cyfrę 9 niczym 4. Miał się zwierzać, że marzył o tym, by wcześniej przejść na emeryturę… Artysta wystąpił w blisko 200 filmach i serialach, w tym m.in. w „Lemoniadowym Joe", „Miłości blondynki", „Kobiecie za ladą" czy „Arabeli".



W Pradze, w zacnym towarzystwie, znajduje się figura woskowa aktora.

Fot.: IMDb, PAP (2), Facebook.com/Milujeme český film



Uważał się za nieatrakcyjnego, ale kobiety kochały go za urok osobisty i charyzmę. Tu z pierwszą żoną, Věrą, na początku lat 50.

Uznano go za najlepszego czeskiego aktora filmowego wszech czasów. Sam mówił o sobie skromnie, że zwyczajnie lubi rozśmieszać ludzi.

ie...

go ojca rodziny zamienionego w jamnika Pajdę?

Kolorowe jarmarki, niekolorowe życie

Rozrywkę cenił od dziecka: zachwycały go jarmarki, biesiady, wesołe miasteczka, pokazy cyrkowców. Chciał także rozśmieszać i to marzenie – w przeciwieństwie do wcześniejszej emerytury – udało mu się spełnić. Choć nie było łatwo, gdyż jego ojciec nalegał, by uczył się czegoś bardziej konkretnego, np. inżynierii mechanicznej. Przez jakiś czas pracował nawet w zakładach inżynieryjnych w Brnie, ale potem poszedł za głosem serca – ukończył szkołę teatralną i przeniósł się do Pragi, by na dobre zacząć przygodę z filmem. Dwukrotnie szedł też za głosem serca w innych sprawach. Ożenił się najpierw z Věrą Šimšovą, a gdy po kilku latach małżeństwo się rozpadło, po raz drugi powiedział „tak" Oldze Strnadovej. Z obiema żonami doczekał się po dwójce dzieci. Niestety, całe życie – niczym jego niedoskonali bohaterowie – błądził, a raczej walczył ze swoimi demonami: nałogowym paleniem i uzależnieniem od alkoholu. Na dodatek cierpiał również z powodu ciężkiej astmy.

Wystarczy to powiedzieć i...

Nie doczekał ani wcześniejszej emerytury, na którą bardzo liczył, ani zwykłej – pracował niestrudzenie do swoich ostatnich dni, mimo że ledwo mógł chodzić i oddychać. Zmarł 29 maja 1988, miał 58 lat. Ale, jak wspominał jego kolega, aktor Jiří Sovák, pozostawił po sobie uśmiech: – Wystarczy powiedzieć Menšík – i ludzie się śmieją.

REKLAMA

*Stina zawsze miała tendencję do tycia. Próbowała wielu produktów, które miały jej pomóc w utrzymaniu sylwetki, ale niestety żaden z nich nie okazał się skuteczny. Prawdziwe efekty przyszły dopiero wtedy, gdy wypróbowała **Fat Burner**.*



NARESZCIE SCHUDŁAM!

Stina to pogodna 47-letnia nauczycielka, która lubi spędzać czas na świeżym powietrzu. W młodości startowała w zawodach lekkoatletycznych, teraz przyjemność sprawiają jej długie spacery, a zimą jazda na nartach. Zawsze kochała jeść, w szczególności przepadała za słodyczami. Niestety, skutkiem tego łatwo przybierała na wadze. *„Wystarczy, że przejdę obok cukierni, i już tyję"* – żartuje.

Ubrania, które nie pasowały

Przez długie lata Stina zmagała się z dodatkowymi kilogramami, których nie mogła zrzucić. Ćwiczyła regularnie, ale waga ani drgnęła. Przez długi czas testowała różne produkty odchudzające. *„Jest ci po prostu smutno, gdy nie możesz założyć ubrań, które wiszą w szafie"* – mówi. *„Jednak żaden z produktów, które stosowałam, nie działał zbyt dobrze"*. Jakiś czas temu Stina wypróbowała **Fat Burner**. *„Był bardzo łatwy w użyciu, można go było połknąć bez problemu i nie miałam po nim żadnych sensacji żołądkowych"* – przyznaje Stina.

Szybkie efekty

Zaledwie po dwóch miesiącach stosowania **Fat Burner** waga Stiny zaczęła spadać, a jej brzuch stał się płaski. W końcu znowu mogła założyć swoje ulubione ubrania. *„Niektóre z moich spodni są już nawet za duże"* – mówi radośnie. Od kiedy zaczęła stosować **Fat Burner**, jej sylwetka stała się wyraźnie szczuplejsza, a apetyt na słodycze zmalał. *„Jem mniej, a mimo to nie czuję głodu."* – mówi Stina.

Uważam na to, co jem

Fat Burner zmotywował Stinę do jeszcze większej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Nowe, szczupłe wcielenie pozwala jej bardziej cieszyć się życiem. *„To zdecydowanie najlepszy produkt, jaki wypróbowałam. Polecam go każdemu, kto chce schudnąć"* – podsumowuje Stina z uśmiechem.

Fat Burner™ to suplement diety na bazie Yerba Mate, która przyczynia się do zmniejszenia tkanki tłuszczowej i pomaga w walce z otyłością, oraz dodatkiem choliny, wspomagającej prawidłowy metabolizm.



YERBA MATE jest popularnym napojem w Ameryce Południowej, gdzie zwykle podaje się go tak, jak u nas herbatę. Mieszkańcy tego regionu piją go od wieków, z kolei Europejczycy poznali jego smak w okresie konkwisty. Zarówno sama roślina, jak i napój z niej przygotowany mają wiele dobroczynnych właściwości. Według najnowszych badań Yerba Mate wspomaga odchudzanie.

Zapytaj w aptece o Fat Burner™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na **www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających 60 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3367831 – ułatwi zamówienie w aptece.



NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10



Beach Boys w 1964 roku: od góry Al Jardine, niżej Dennis Wilson i Brian Wilson, na dole Carl Wilson i Mike Love.



Wilson zasypał świat przebojami, chciał rywalizować z Beatlesami. Przez całe życie walczył z ojcem, który był jego największym wrogiem.

Brian Wilson

Najmroczniejszy z jego sekretów

Lider The Beach Boys był terroryzowany i upokarzany przez ojca w dzieciństwie i przez wiele lat dorosłego życia.

Zmarły niedawno w wieku 82 lat, wybitny muzyk Brian Wilson, przez lata skrywał mroczną tajemnicę: rodzony ojciec był jego prześladowcą i katem. Gdy w latach 60. świat podziwiał geniusza stojącego za sukcesami grupy The Beach Boys i jej wielkimi przebojami: „Good Vibrations", „Surfin' U.S.A.", „California Girls" czy „Help Me, Rhonda", za kulisami trwał rodzinny koszmar.

Murry Wilson był nie tylko ojcem Briana, ale także Carla i Dennisa – wszyscy trzej stworzyli zespół, którego ich ojciec został pierwszym menedżerem. I w tej roli ujawnił się jako tyran, który dominował nad każdym aspektem życia synów. Brian w rozmowie z brytyjskim dziennikiem „Daily Mail" opisywał przypadki znęcania się, np. ojciec karmił go surową wątrobą. – Jeśli się skrzywiłem, policzkował mnie – opowiadał muzyk. – Wyjmował szklane oko i kazał mi patrzeć w pusty oczodół.

Gdy Brian miał 14 lat, zaczęły się u niego napady lęku, nieustannie słyszał głosy krzyczące w jego głowie. Uciekał od tego w narkotyki i alkohol. W wywiadach z lat 80. opowiadał także, że Murry regularnie bił go i zastraszał. Te okropne wyznania przez lata, po kolei, wychodziły na światło dzienne jako najciemniejsze z tajemnic słynnego zespołu.

Czułem się, jakby wyrwał mi serce

W kwietniu 1964 r. Brian wspólnie z innym muzykiem Beach Boysów, Mikem Lovem podjęli jeden z najtrudniejszych kroków w karierze: wyrzucili Murry'ego z fukcji menadżera zespołu. Nie mieli innego wyjścia, bo Wilson senior podważał każdą decyzję artystyczną syna, wymuszał swoje wizje, a w studiu krzyczał tak głośno, że mikrofony nagrywały jego wrzaski zamiast śpiewu wokalistów. – Dla Briana, który od dziecka bał się ojca, była to szczególnie trudna decyzja – wspominał Mike Love w swojej autobiografii „Good Vibrations". – Murry nie przyjął tego ze spokojem. Rzucił w złości: „nigdy nie dacie sobie rady beze mnie". Dla Briana to były nie tylko słowa, lecz echo dzieciństwa, które nie chciało ucichnąć w jego głowie.

Ale odcięcie pępowiny nie zakończyło dramatu. Murry, chociaż już bez formalnej władzy, nie umiał odpuścić. Wciąż krytykował, wtrącał się, ranił. Najboleśniejszy cios zadał kilka lat później, gdy w tajemnicy przed synami sprzedał prawa do całego katalogu piosenek The Beach Boys za zaledwie 700 tysięcy dolarów. Brian był wstrząśnięty. Nie chodziło tylko o pieniądze – ojciec bez słowa pozbył się ich wspólnej historii i dorobku. – Czułem się tak, jakby wyrwał mi serce – wyznał niedługo przed śmiercią. Od tamtej pory nie potrafił tworzyć, zamknął się w sobie, przestał wychodzić z łóżka, cierpiał na depresję i inne zaburzenia psychiczne, uciekł w narkotyki i jedzenie. W końcu ważył 140 kilogramów. Ten dawny przystojniak, który pisał muzyczne hymny radości, nie potrafił spojrzeć w lustro.



Murry Wilson zrujnował życie swoich trzech synów.

Cień ojca nie opuścił go nigdy

W dokumentach sądowych Brian Wilson nazwał ojca sadystycznym, torturującym potworem, który okradał go z jego fortuny, szczęścia, życia w ogóle. Murry zmarł w 1973 r., ale jego cień towarzyszył synowi do końca. W jednym z ostatnich wywiadów muzyk mówił gorzko: – Napisałem kilka największych hitów w historii muzyki i co mam z tego? Nic.

Nie wybaczył ojcu, nie zapomniał. Mówił: – Przez całe życie próbowałem wymyślić, jak sobie z tym poradzić.

Niczego nie wymyślił.

Fot. East News, Getty Images, Facebook.com/Brian Wilson

Smak Włoch

Letnie oblężenie Zielonej Górki


Liliana i Jędrzej w Italii. To, czego się tam nauczyli, przywieźli do Pabianic.

Ich restauracja zawsze jest pełna. A, że w wakacje pogoda i sąsiedztwo dużego parku sprzyjają, klienci często stoją w kolejce nawet dwie godziny, żeby skosztować najlepszej neapolitańskiej pizzy na świecie!

– W sezonie dodajemy do menu wersje lekkie, np. z pomidorkami Piennolo – rosną tylko na Wezuwiuszu. Mamy też wyjątkową pizzę z wędzoną mozzarellą i neapolitańskim migdałowym obwarzankiem Tarallo – mówią właściciele Zielonej Górki, Lilianna i Jędrzej Lewandowcy z Pabianic.

Zbudowali lokal zupełnie od zera

Kiedy dekadę temu zakładali restaurację, nawet nie śnili o takim sukcesie.

– Byliśmy z mężem architektami. Z czasem przekonaliśmy się, że ta praca nie daje nam satysfakcji. Spędzaliśmy godziny w urzędach na dopełnianiu formalności – wspomina Lilianna.

Za to lubili przyjmować gości, urządzać przyjęcia, a Liliana świetnie gotowała. Zapragnęli to robić na większą skalę. I tak powstała restauracja Zielona Górka.

– Chcieliśmy nauczyć się robić prawdziwą, włoską pizzę. A jeśli się uczyć, to od najlepszych! Zamknęliśmy na miesiąc lokal i wyjechaliśmy do Neapolu. Mąż szkolił się tam pod okiem przedstawicieli Associazione Verace Pizza Napoletana (AVPN), czyli Stowarzyszenia Prawdziwej Pizzy Neapolitańskiej, istniejącego od 40 lat – mówi Lilianna.

Dowiedzieli się jakich produktów i w jakich proporcjach używać, jak wyrabiać ciasto, jak długo je piec.

– Nie można tego robić byle jak, wtedy nie wychodzi – podkreśla Jędrzej.

Nabyli specjalny piec w Neapolu, sprowadzają stamtąd także prawie wszystkie produkty. Znają właściciela plantacji pomidorów, u którego je kupują, a także producenta serów.

Wreszcie postanowili dołączyć do stowarzyszenia. Dokumentowali swoją pracę, nagrywając filmiki. Kiedy uznano, że pizza jest poprawnie wykonywana, przyjechała komisja.

– Zartowaliśmy, że można zainwestować kilkaset tysięcy złotych w to wszystko, by potem upiec jedną margheritę, bo ona jest oceniana. Tak naprawdę procedury trwają. Nam zajęły ze 2 lata, ale się udało. To duże wyróżnienie: do AVPN należy około 1100 osób z całego świata – podkreśla Jędrzej.

Pierwsi Polacy wśród zwycięzców

Członkowie stowarzyszenia spotykają się na różnych eventach, m.in. wypiekali pizzę na Mont Blanc. A raz w roku, w tajnym głosowaniu, wybierają najlepszą pizzerię neapolitańską świata. Do tej pory ten tytuł otrzymało pięciu Włochów z Neapolu i Brazylijczyk.

– A w lutym b. r. otrzymaliśmy wiadomość, że tę najlepszą pizzę neapolitańską na świecie robimy my! – cieszą się małżonkowie.

Goszczą ludzi z Polski i ze świata. Dziennie sprzedają ok. pół tysiąca pizz.

Ten rok jest dla nich wyjątkowo udany.

– W Lizbonie odebraliśmy World Gourmand Awards 2025 za książkę „Neapol – Łakomym Okiem", którą Bartek Kieżun napisał przy współpracy z nami. Otrzymaliśmy też w Madrycie nagrodę przewodnika 50 Top Pizza Europe 2025. To takie gwiazdki Michelin świata pizzy! – mówią.

Gabriela Paul



Małżonkowie podczas odbierania zaszczytnego wyróżnienia dla ich pizzy.


Specjalistyczny piec sprowadzili aż z Neapolu.

Każdą pizzę w ich lokalu robi pięć – sześć osób. Ciasto musi odstać cały dzień.

Fot.: Gabriela Paul, archiwum domowe bohaterki (3)



Mąż Agnieszki zawsze jej kibicował.



Wystawa, spełnienie jej marzenia z dzieciństwa, cieszyła się dużym zainteresowaniem.



Spod jej pędzla wyszły m.in. obrazy o tematyce marynistycznej.

Agnieszka Glac z Wieruszowa

Plany się skompl

Malowaniem zainteresowała się jako mała dziewczynka. Jej starsza siostra dostała pięknie ilustrowaną „Trylogię" Henryka Sienkiewicza w prezencie na pierwszą komunię.

– Zachwyciły mnie te ilustracje. Zaczęłam je przerysowywać. Rysowałam na zużytych druczkach, jakie przynosił z pracy dziadek. Z jednej strony były zapisane, ale z drugiej białe. I właśnie na tych białych stronach kopiowałam rysunki z „Ogniem i Mieczem", „Potopu" i „Pana Wołodyjowskiego" – wspomina Agnieszka Glac z Wieruszowa.

Kiedyś obejrzą moje obrazy…

Zamiast bawić się zabawkami, brała kredki i kartki. Potem zainspirowała się „Modą na sukces", serialem, który oglądała jej babcia. Postanowiła zostać projektantką mody. Zaczęła więc rysować sukienki, bluzki i inne kreacje. Mama, widząc jakie córka ma zacięcie, zapisała ją z czasem na lekcje rysunku do profesora plastyki, który pracował w liceum. Zaczęła też chodzić na prowadzone przez niego kółko plastyczne.

– Jako nastolatka jeździłam autobusem miejskim w Wałbrzychu, gdzie mieszkaliśmy, do biblioteki, w której była galeria sztuki. Wystawiano w niej prace lokalnych artystów i uczniów liceum plastycznego w Świdnicy. To był mój pierwszy kontakt ze sztuką. Marzyło mi się, że kiedyś ktoś będzie oglądał moje obrazy – wspomina.

Postanowiła więc zdawać do liceum plastycznego w Świdnicy. Przygotowywała rysunki, portfolio. Złożyła potrzebne dokumenty i została przyjęta. Bardzo się cieszyła, miała nawet załatwione miejsce w bursie. Ale akurat w tym czasie jej rodzina skończyła budowę domu w Wieruszowie i pod koniec wakacji zapadła decyzja o przeprowadzce.

Łzy leciały po policzkach

– Z bólem serca zabrałam więc dokumenty z liceum plastycznego w Świdnicy. Szłam przez rynek i łzy leciały mi po policzkach, że moje marzenie się nie spełni. Niestety, w pobliżu Wieruszowa nie było szkoły plastycznej. Poszłam więc do zwykłego liceum, do klasy biologiczno-chemicznej – opowiada.

Porzuciła kredki i farby. Po maturze poszła na ochronę środowiska, ale potem przeniosła się na pedagogikę i pedagogikę przedszkolną i nauczanie wczesnoszkolne na Uniwersytecie Wrocławskim. Założyła rodzinę, zatrudniła się w przedszkolu w Wieruszowie, została mamą. Lubiła swoją pracę, dzieci, czuła się spełniona. Jednak…

– Dziesięć lat temu mój mąż zachorował na ostrą białaczkę szpikową. Walczyliśmy o niego, on sam też walczył i na szczęście wygrał. Wtedy zdałam sobie sprawę, jak ulotne i kruche jest życie i że nie warto odkładać marzeń na później – przyznaje.

Po 16 latach przerwy postanowiła wrócić do malowania. Zaczęła uczyć się sztuki pisania ikon od jezuity o. Zygfryda Kota, który zajmuje się ikonografią bizantyjską. Specjalnie jeździła na spotkania 2 razy w miesiącu do Krakowa do Stowarzyszenia Twórców Sztuki Sakralnej Ecclesia. To było jej dziękczynienie za to, że jej mąż wyzdrowiał, że rodzina to przetrwała. Przypomniała

Fot.: Gabriela Paul/archiwum domowe (5)



Kiedy maluje, ma wrażenie, jakby przenosiła się w inny świat.

– Prowadzę też zajęcia plastyczne dla dzieci z Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, a także w domu kultury. Uczę plastyki w liceum. Skończyłam kurs arteterapii i prowadzę też zajęcia o charakterze artterapeutycznym – opowiada.

Co się odwlecze, to nie uciecze

Inspiruje młode osoby, także 13-letnią córkę, która z kolei rozwija się muzycznie. Niedawno spełniło się marzenie Agnieszki z dzieciństwa. Miała bowiem wystawę swoich prac w Wieruszowskim Domu Kultury.

– Ta wystawa była zainspirowana panem Edmundem Dąbrowskim – człowiekiem legendą w Wieruszowie, który przez lata był rybakiem i marynarzem żeglugi dalekomorskiej. Jakiś czas temu zmarł. Namalowałam portret pana Edmunda i kilka obrazów o tematyce marynistycznej – mówi Agnieszka. Na wystawie znalazły się też inne jej prace, które lubi i chciała pokazać. Wernisaż odbył się w maju, a wystawę można było oglądać do 13 czerwca.

Życie Agnieszki potoczyło się inaczej, niż z początku planowała. Ale nie żałuje, że tak się stało. Cały czas się rozwija, udowadniając, że czasem trzeba cofnąć się do planów z przeszłości, by zrobić wielki krok naprzód.

Edyta Urbaniak

ikowały. I dobrze!

sobie, że kiedyś chciała nauczyć się robienia witraży. Postanowiła spełnić to marzenie. Jeździła na zajęcia aż do Rybnika.

– Zaczęłam też chodzić do szkoły rysunku i malarstwa na miejscu. Na lekcje przychodzili dorośli ludzie, którzy pracowali w różnych zawodach, niektórzy prowadzili swoje firmy. Uczyłam się głównie malowania farbami akrylowymi i rysowania ołówkiem – wspomina.

Myśl kiełkowała w jej głowie

Któregoś dnia szwagier zagadnął, że skoro ma taki talent, dlaczego nie pójdzie na Akademię Sztuk Pięknych. Myśl, że mogłaby przecież to zrobić, coraz bardziej kiełkowała w jej głowie. W końcu wypełniła dokumenty na studia podyplomowe w łódzkiej ASP. Bała się jednak, czy to nie będzie zbyt duży wydatek dla jej rodziny.

– Woziłam te dokumenty w samochodzie, wystarczyło je wysłać, ale nie mogłam się odważyć. Znajomy ksiądz w końcu stwierdził, że jeśli ja się nie zdecyduję, on to za mnie zrobi – opowiada.

Na studiach spotkała inne osoby, które marzyły, żeby skończyć ASP, ale ich życie potoczyło się inaczej i po latach w końcu się udało. Przyjeżdżali na zjazdy z całej Polski, a nawet z zagranicy.

– Z wieloma osobami do dziś utrzymujemy znajomość, pielęgnujemy ją i spotykamy się co najmniej dwa razy w roku na plenerach malarskich. Dają mi zastrzyk energii – mówi Agnieszka.

Dzięki studiom mogła rozwinąć się w pracy. Zaczęła prowadzić zajęcia uzdalniające w podstawówce, gdzie pracuje też jako pedagog. Uczy np. linorytu czy malowania kawą.

„Z wieloma osobami utrzymujemy znajomość, spotykamy się co najmniej dwa razy w roku."



Swoimi umiejętnościami Agnieszka chętnie dzieli się z dziećmi.

LISTY CZYTELNIKÓW

Dożywocie a zmiana właściciela nieruchomości

Kilka lat temu zawarłam umowę dożywocia z przyszywaną wnuczką. Podejrzewam, że teraz, kiedy założyła rodzinę, będzie chciała sprzedać dom, w którym mieszkam. Co ze mną będzie, jeśli to zrobi? – Anna z woj. łódzkiego

Prawo dożywocia obowiązuje niezależnie od tego, kto jest właścicielem nieruchomości. Oznacza to, że nowy właściciel – bez względu na to, czy nabył nieruchomość przez sprzedaż, darowiznę czy zamianę – musi respektować uprawnienia dożywotnika. Osoba ta zachowuje prawo do zamieszkiwania oraz świadczeń określonych w umowie (opieki, wyżywienia), nawet jeśli właścicielem przestanie być pierwotnie zobowiązany, np. wnuczka. Co ważne, dożywotnik nie ma wpływu na decyzję o sprzedaży nieruchomości. Jeśli jednak więź osobista z dotychczasowym zobowiązanym była istotna, a relacja z nowym właścicielem nie rokuje dobrze, może wystąpić o zamianę świadczeń na rentę. Jej wysokość powinna odpowiadać wartości utraconych świadczeń – w tym również kosztów opieki i utrzymania.

Art. 910, art. 914 Kodeksu cywilnego



Fot.: Adobe Stock (2)

Drodzy Czytelnicy, na listy odpowiadamy wyłącznie na łamach pisma.



Dofinansowanie do urlopu może znacząco obniżyć koszt wypoczynku.

Czy każdy pracownik ma prawo do świadczenia urlopowego?

W mojej firmie świadczenie urlopowe dostają wszyscy, którzy biorą dwutygodniowy urlop, a u córki tylko niektórzy. Skąd te różnice? Ile powinno wynosić dofinansowanie do wczasów pod gruszą? – Ewa z woj. podkarpackiego

Świadczenie urlopowe i wczasy pod gruszą to dwa różne rodzaje dofinansowania do wypoczynku pracowniczego. Zdarza się często, że są one mylone. To pierwsze wypłacane jest w firmach, które nie mają zakładowego funduszu świadczeń socjalnych (ZFŚS), drugie natomiast jest przez ZFŚS finansowane. Fundusz świadczeń socjalnych mają obowiązek stworzyć pracodawcy zatrudniający co najmniej 50. pracowników w przeliczeniu na pełne etaty (chyba że zrezygnują z tego w układzie zbiorowym pracy lub w regulaminie wynagradzania), a także jednostki samorządowe i zakłady budżetowe – bez względu na liczbę pracowników.

Wypłacanie świadczenia urlopowego nie jest obowiązkowe. Jednak pracodawca, który tego nie robi, powinien corocznie informować o tym pracowników (do końca stycznia), np. wywieszając informację na tablicy ogłoszeń lub przesyłając ją e-mailem. Jeśli pracodawca bez uprzedzenia nie wypłaci świadczenia, można się na niego poskarżyć do Państwowej Inspekcji Pracy. **Warunkiem wypłaty jest zadeklarowanie przez pracownika skorzystania z urlopu** wypoczynkowego w wymiarze co najmniej 14 dni kalendarzowych (włączając weekendy i dni wolne od pracy, np. Boże Ciało, 15 sierpnia). Jeśli pracownik to zrobił: złożył wniosek o urlop najpóźniej na dzień przed jego rozpoczęciem, powinien świadczenie otrzymać.



EKSPERT Życie NA GORĄCO

Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska, prawniczka

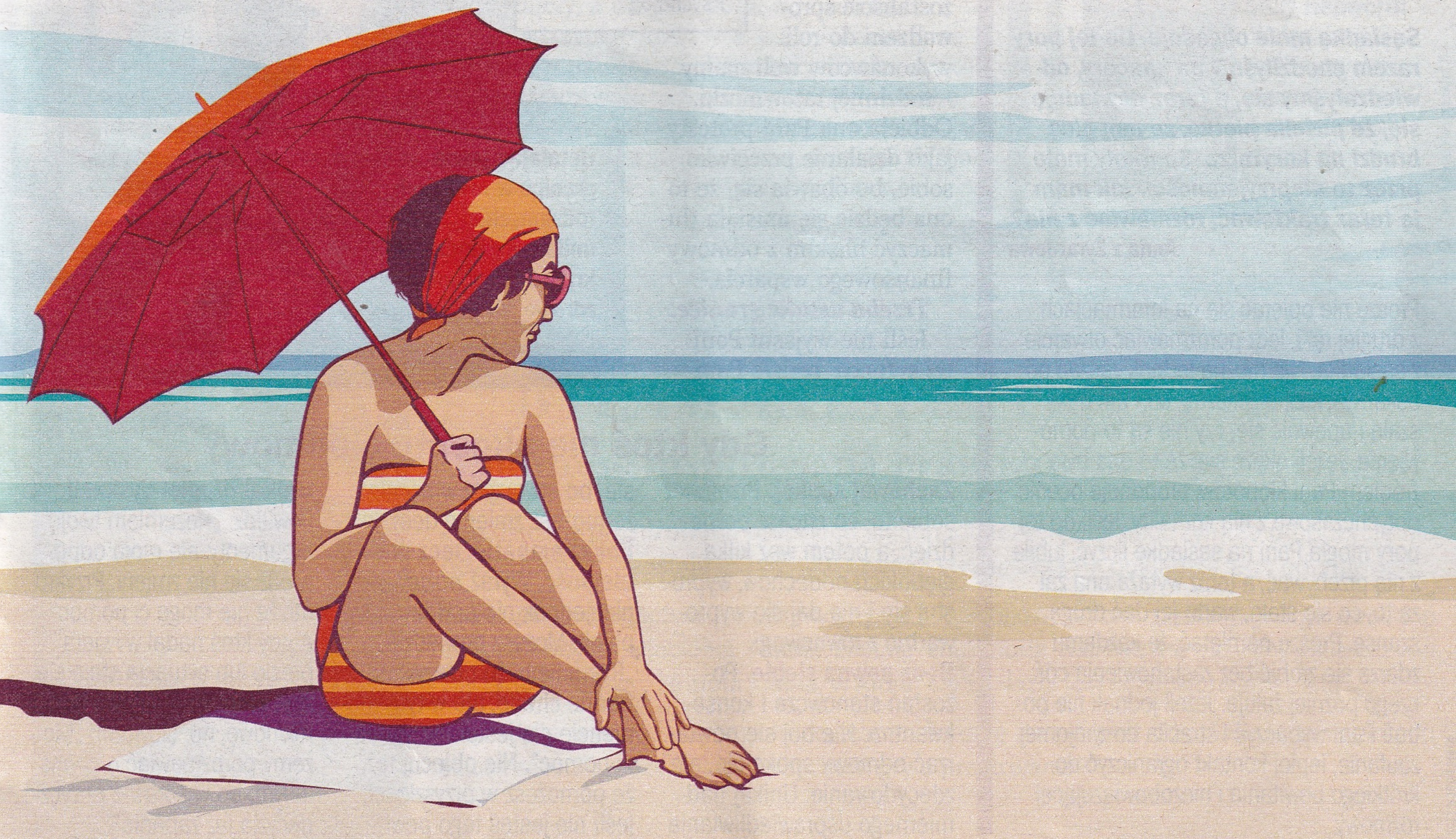
Kwoty świadczenia urlopowego są limitowane. W tym roku jego maksymalna wysokość to 2 723,40 zł. Więcej, bo 3 631,20 zł, może otrzymać pracownik wykonujący pracę w szczególnych warunkach lub pracę o szczególnym charakterze.

Zupełnie inne są zasady wypłaty dofinansowania do tzw. wczasów pod gruszą. Zależą one od danego pracodawcy i muszą być opisane w regulaminie zakładu. Mogą zatem być powiązane z długością planowanego wypoczynku, sytuacją rodzinną pracownika albo z kryterium dochodowym – w tej sytuacji otrzyma je tylko część pracowników. Ale może też tak być, że otrzymują je nie tylko pracownicy, ale także ci, którzy już są na emeryturze. Kwotę również ustala pracodawca.

RADIO Pogoda

Słuchaj Radia Pogoda i wygraj wczasy

Fundusz Wczasów Pogodowych



Warszawa 88,4 FM • Gdańsk 87,8 FM • Bydgoszcz 103,5 FM • Poznań 103,4 FM
Wrocław 106,1 FM • Opole 104,1 FM • Kraków 102,4 FM • Katowice 94,5 FM

Listy czytelników

Mąż podsłuchuje, gdy rozmawiam przez telefon z koleżankami. Potem śmieje się, że opowiadam głupoty. Jak go tego oduczyć?

Jolanta z Ostrołęki

Ma Pani prawo być sfrustrowana. Warto na początek zastanowić się, czy odebranie telefonu przerywa aktywność, którą wykonujecie z mężem razem? Jeśli tak, to reakcje męża mogą wynikać z poczucia bycia pominiętym – może mieć wrażenie, że rozmowy z koleżankami są dla Pani ważniejsze od kontaktu z nim. I jego zachowanie to sposób na wyrażenie własnych uczuć. Zachęcam, aby przed odebraniem telefonu zauważyć, czy nie zakłóci on wspólnie spędzanego czasu. W takim przypadku ma Pani dwa wyjścia – powiedzieć mężowi: „Dzwoni znajoma, nie będzie ci przeszkadzało, że z nią porozmawiam?" lub oznajmić koleżance: „Przepraszam, oddzwonię za godzinę". Gdy mąż zauważy, że rozmowy telefoniczne nie są dla Pani priorytetem, przestaną go irytować.

Sąsiadka mnie obgaduje. Do tej pory razem chodziłyśmy na spacery, odwiedzałyśmy się, a teraz dowiaduję się, że puściła plotkę, że mój pies brudzi na korytarzu. Spotkały mnie przez to nieprzyjemności. Jak mam ją teraz traktować, rozmawiać z nią?

Anna z Żyrardowa

Proszę nie opierać się na informacjach z drugiej ręki, lecz porozmawiać otwarcie z sąsiadką. Nie można jednak zacząć od oskarżeń, lecz przekazać, co Pani usłyszała i upewnić się, czy nie są to pomówienia. Jeżeli okaże się, że to ona była źródłem Pani kłopotów, proponuję ocenić dotychczasowe z nią kontakty. Jeśli do tej pory mogła Pani na sąsiadkę liczyć, lubiła z nią przebywać, a teraz wyraża ona żal za to, co się stało, warto jej dać drugą szansę. Proszę pamiętać, że każdemu zdarza się zrobić bez zastanowienia coś, czego później żałuje. Jeżeli jednak nie potrafi Pani wybaczyć i straciła do znajomej zaufanie, lepiej kontakt ograniczyć do krótkiego powitania i niezobowiązującej rozmowy.

Fot.: Adobe Stock

Mama zmusza mnie, bym pomagała finansowo rodzinie

Prowadzę z mężem małą firmę i powodzi nam się nieźle. Kilka miesięcy temu na prośbę mojej mamy pożyczyliśmy sporą sumę jej siostrze. Usłyszałam: „Musisz to zrobić, bo to najbliższa rodzina". Mama podsuwa nam kolejnych krewnych, którym trzeba pomóc. I uważa, że to nasz obowiązek. Gdy protestowałam, usłyszałam, że jestem egoistką, której pieniądze przewróciły w głowie.



EKSPERT Życie NA GORĄCO
Barbara Sas-Zalewska
Psycholog

Rodzinie warto pomagać.

Ale zgodnie z możliwościami i wtedy, gdy uznamy to za słuszne. Obecnie Pani i mąż zostaliście sprowadzeni do roli wykonawców woli mamy – rodzinnej ratowniczki. Odbiera ona Pani protesty jako działanie przeciwko sobie, bo obawia się, że to ona będzie się musiała tłumaczyć bliskim z odmowy finansowego wsparcia.

Trzeba ustalić granice.

Jeśli nie wyjaśni Pani tej sytuacji, będzie Pani czuć się skrzywdzona i manipulowana, a do tego wzrośnie napięcie między Panią i mężem. On nie czuje takiego samego obowiązku wobec Pani rodziny, może więc sam spróbować załatwić problem. A wtedy konflikt z Pani bliskimi, a szczególnie z mamą, jest w stanie wymknąć się spod kontroli.

Konieczna jest rzeczowa rozmowa z mamą.

Proszę ją przekonać, by swoje obietnice uzgadniała z Państwem. Jej rola powinna się skończyć na zgłoszeniu Wam rodzinnego problemu. Można też namawiać ją, by informowała innych: „Macie prośbę do córki i zięcia? To z nimi rozmawiajcie".

Zrozumcie mamę.

Chce być pomocna i jest na pewno pod presją pozostałych członków rodziny. Nie można jej więc atakować czy oskarżać. Swoją prośbę o poszanowanie Waszych finansów, a przede wszystkim uczuć, radzę przekazać spokojnie, z wyczuciem, unikając ranienia seniorki.



Ustalając jasne granice w relacjach rodzinnych, unikniemy poczucia krzywdy i zachowamy zdrowe więzi.

Gdy ktoś nie akceptuje odmowy

Zachowaj spokój. Przećwicz sobie to, co chcesz powiedzieć, a potem weź kilka głębokich oddechów, wyprostuj się i nie daj się wyprowadzić z równowagi.

Bądź pewna siebie. Pozostań stanowcza i konsekwentna. Nie bój się powtarzać odmowy spokojnie, ale zdecydowanie. Unikaj nadmiernego usprawiedliwiania się, bo stworzysz wrażenie, że możesz zmienić decyzję.

Pokaż empatię, lecz nie uległość. Wyraź zrozumienie, jednak nie poddawaj się presji. Możesz powiedzieć: „Rozumiem, że przeżywasz trudne chwile, ale w tym momencie nie jestem w stanie ci pomóc". Nie obiecuj też, że pomożesz w przyszłości, jeśli nie jesteś tego pewna.

Unikaj długiej dyskusji. Powiedz: „Rozumiem twoje argumenty, ale moja odpowiedź się nie zmieni. Przykro mi, że nie mogę ci pomóc". A gdy ktoś nadal wywiera presję lub sytuacja staje się zbyt emocjonalna, zakończ rozmowę, np. słowami: „Możemy porozmawiać o czymś innym, bo w sprawie pożyczki decyzja już zapadła".



Nawet lekkie uniesienie kącików ust może poprawić nastrój? Kto wie!

Zagryzanie ołówka sprawia, że... czujemy się lepiej

Niemiecki psycholog społeczny Fritz Strack przeprowadził kiedyś eksperyment, który pozwolił zobrazować, jak silny jest związek ciała i psychiki.

• Dwie grupy osób biorących udział w doświadczeniu miały za zadanie ocenić, na ile prezentowane im ilustracje były według nich zabawne. Pierwsza grupa badanych miała w tym czasie trzymać ołówek w zębach, co angażowało te same mięśnie, które pracują, gdy się uśmiechamy, a druga grupa miała trzymać koniec ołówka w ustach, co z kolei angażowało mięśnie odpowiedzialne za smutny wyraz twarzy.

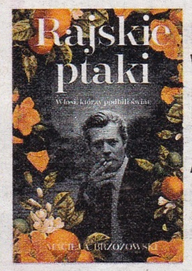
• Jak się okazało, te same, neutralne obrazki wydały się zabawniejsze osobom z pierwszej grupy. Wystarczy zatem zmusić mięśnie twarzy do uśmiechu, by odczuć poprawę nastroju!

• Z kolei lekarka Jane Leonard twierdzi, że trzymanie ołówka między zębami, rozluźniając mięśnie, pomaga się pozbyć bólu głowy.

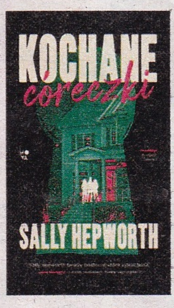
PÓŁKA Z KSIĄŻKAMI



Ornament. Juan Cardenas
Autor, mistrz zabawy gatunkami, sięga po konwencję science fiction, żeby zmierzyć się z późnym kapitalizmem, przemysłem farmaceutycznym i współczesną Kolumbią.



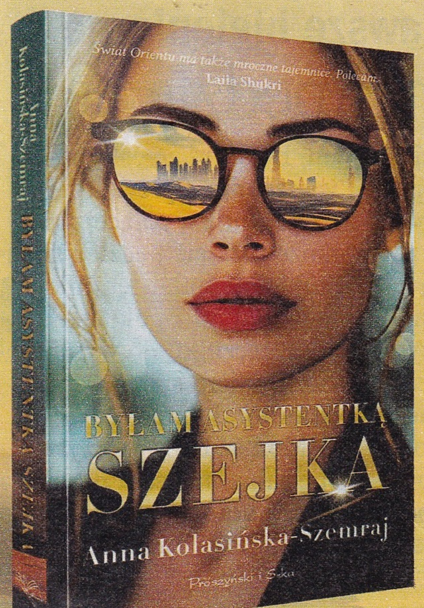
Rajskie ptaki. Włosi, którzy podbili świat. Maciej A. Brzozowski
12 fantastycznych Włochów: barwnych, niepokornych, absolutnie nie do podrobienia. Moje Rajskie Ptaki – mówi o swoich bohaterach autor.



Kochane córeczki. Sally Hepworth
Wciągający thriller psychologiczny o trzech siostrach, które muszą zmierzyć się z mrocznymi sekretami z przeszłości...

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe (3)

REKLAMA



BYŁAM ASYSTENTKĄ SZEJKA

- powieść inspirowana prawdziwymi wydarzeniami

Pracująca w prestiżowych arabskich liniach lotniczych Polka, otrzymuje propozycję nie do odrzucenia – zostaje asystentką szejka i stewardesą na pokładzie jego odrzutowca.

Świat pełen bogactwa i ekskluzywnych przywilejów szybko odsłania swoje mroczne oblicze. Gdy przyjaciółka Natalii zostaje znaleziona martwa na pustyni, dziewczyna zaczyna rozumieć, że złota klatka, w której się znalazła jest przedsionkiem piekła.

Czy zdoła wyrwać się z pułapki, zanim będzie za późno? Czy śmierć przyjaciółki to ostrzeżenie... czy dopiero początek gry o przetrwanie?

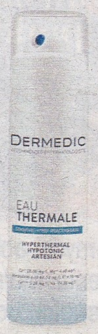
WP Życie NA GORĄCO

NOWOŚCI

Kontra słońcu
Krem ochronny modelujący Idee Derm zawiera wysoki filtr przeciwsłoneczny SPF 50. Chroni przed promieniami UVA i ma zalecane dla cery dojrzałej składniki np. witaminę E.
· ok. 45 zł (50 ml)



Termalna mgiełka
Woda hipertermalna w sprayu Dermedic to moc cennych dla skóry pierwiastków, m.in. magnezu i wapnia. Praktyczny aplikator umożliwia użycie w każdej pozycji.
· ok. 18 zł (50 ml)



Zamiast pomadki
Olejek do ust naturalnie wypełniający myLIPelixir Miya naturalnie je powiększa. Zapewnia im delikatny połysk i działa odżywczo. Do wyboru: różany i transparentny.
· ok. 30 zł (10 g)



Dla całej rodziny
Puder Rodzinny Gorvita przyda się latem do pielęgnacji skóry w miejscach o wzmożonej potliwości, np. stóp, pachwin. Zapobiega otarciom, odparzeniom i łagodzi ich skutki.
· ok. 11 zł (50 ml)



Fot.: Adobe Stock (2), mat. prasowe (4)

Masaż, kompres i maseczki na opuchliznę

Lato bez obrzęków

W ciepłe dni dokuczają wielu z nas. Gdy są wynikiem temperatury, a nie choroby, sięgnij po kosmetyczne rozwiązania.



HYDROLAT DLA STÓP I ŁYDEK
Spuchnięte stopy polubią spryskanie ich hydrolatem np. z melisy lub mięty pieprzowej. Takie mgiełki działają drenująco oraz odświeżająco.

NA OPUCHNIĘTĄ TWARZ

Zmęczona cera lubi to, co ją ochłodzi i wygładzi. Antyobrzękowy masaż wykonasz rollerem, płytką gua sha z różowego kwarcu lub jadeitu, kulami typu ice glow. Obrzęki przegonią maseczki chłodzące. Lekkie i o odświeżająco-nawilżającym składzie na bazie np. kwasu hialuronowego, aloesu, ogórka. Obniżają temperaturę skóry, ale i tak warto je schłodzić. Zmniejszy opuchliznę spryskanie twarzy hydrolatem np. z rumianku, kocanki, bławatka.

NA CIĘŻKIE POWIEKI

Skóra wokół oczu będzie wdzięczna za lekki krem ze składnikami usprawniającymi krążenie, np. kofeiną, miłorzębem, zieloną herbatą, witaminami C i K oraz z metalową kuleczką. Masaż nią usprawnia przepływ limfy. Przed użyciem dobrze jest włożyć kosmetyk do lodówki. Schłodzić warto też płatki przeciwobrzękowe pod oczy i żelowe okularki. Nie masz takiego preparatu?! Przyłóż do powiek zimne metalowe łyżeczki lub plasterki ogórka.

NA ZMĘCZONE NOGI

Po powrocie do domu poleż kilkanaście minut z wysoko uniesionymi nogami, np. opartymi prostopadle o ścianę. Polewaj nogi od kostek ku górze chłodną wodą, co usprawni krążenie krwi. Możesz też podarować stopom kąpiel z odświeżającą solą lub płynem np. z miętą, lawendą. Rano po prysznicu nanoś na łydki i stopy antyobrzękowy kosmetyk np. z kasztanowcem. Nakładanie powtarzaj w ciągu dnia. Gdy dużo siedzisz, często zmieniaj pozycję np. chwilę pospaceruj.



Akcesoria zawsze higieniczne

Jak myć pędzle

Utrzymuj je w jak najlepszej czystości, z pożytkiem dla zdrowia cery.

- Co kilka dni pędzle zanurz w mieszance ciepłej wody z odrobiną delikatnego płynu do mycia twarzy bądź szamponu dla dzieci (płyny z alkoholem i silne detergentu wysuszają włosie). Poruszaj nimi, aż powstanie piana. Gęste włosie kilka razy przeczesz palcami, by oczyścić całą powierzchnię. Spłucz letnią wodą (unikaj gorącej, bo może rozkleić pędzle). Odciśnij jej nadmiar ręcznikiem papierowym i połóż na czystym ręczniku do wyschnięcia. Dopiero suche wstaw pionowo do pojemnika.
- Możesz też wykorzystać specjalne mydełka do mycia pędzli oraz płyny do czyszczenia bez użycia wody.

Pielęgnacja z efektem fit

Wyszczuplanie w balsamie



Dzięki specjalnym kosmetykom szybciej odzyskasz figurę. Skóra będzie również gładsza i bardziej elastyczna.

- Preparaty ze słowem wyszczuplające (np. od Eveline Cosmetics, Yoskine, Perfecta) to dobre wsparcie dla kuracji odchudzających, na które wiele z nas przechodzi latem. Są w nich składniki przyspieszające spalanie tłuszczyku, np. kofeina, L-karnityna, wyciągi z alg, miłorzębu i bluszczu, błota oraz glinki.
- Balsamy te mają różne nazwy: booster wyszczuplania, reduktor tłuszczu, korektor cellulitu. Często chłodzą skórę (te z mentolem) lub rozgrzewają (z chili).
- Wybrane partie ciała: brzuch, uda, biodra, ramiona, codziennie smaruj kosmetykiem. Aplikację warto poprzedzić masażem np. gąbką pod prysznicem. Można również posmarować ciało i owinąć je folią na 20-30 minut. Wytworzone pod kokonem ciepło wzmocni działanie preparatu.

Uczesanie – odmładzanie

Grzywka odejmuje lat

Na ten element fryzury powinny zwrócić uwagę panie dojrzałe i to bez względu na długość pasm.

- Najbardziej twarzowa jest grzywka dłuższa, która może sięgać niemal do połowy policzka oraz być podcięta w miękkiej, półokrągłej linii. Wycieniowanie końcówek dodaje jej bardzo pożądanej lekkości.
- Wskazana jest grzywka asymetryczna, bo odwraca uwagę od zmarszczek i koryguje rysy. Zmiana przedziałka i przeczesanie jej na przeciwną stronę, to trik dodający puszystości.
- Gdy grzywka ma być zaczesana bardziej na twarz, nanieś na nią piankę tylko u nasady. Wyciągaj pasmo ku końcom, szczesując je od spodu płaską lub okrągłą szczotką. Grzywkę rozchodzącą się na boki i wywiniętą, układaj szczotką okrągłą. Pasmo nawiń na zewnątrz, trzymaj pod skosem do twarzy i susz suszarką od góry.





Więcej niż odświeżanie

Woda w sprayu to potrafi

Ten pełen minerałów kosmetyk latem można użyć na wiele sposobów.

- Wodą mineralną w sprayu zastąpisz tonik na zakończenie demakijażu.
- Taka woda to też zamiennik utrwalacza makijażu w sam raz dla ekomaniaczek. Dodatkowo wzmacnia naskórek i nie dopuszcza do wysuszenia. Na koniec makijażu zamknij oczy i z odległości ok. 30 centymetrów spowij całą twarz mgiełką. Stworzysz powłoczkę, dzięki której makijaż będzie odporny na ciepło, wilgoć i nie zbierze się w załamaniach.
- Dla odświeżenia makijażu oraz nawilżenia szyi i dekoltu, możesz użyć wody także w ciągu dnia. Rób to jednak z umiarem, a nadmiar wilgoci osusz chusteczką higieniczną.

To pyszne warzywo zasługuje na więcej niż tylko polanie bułką tartą z masłem.

Pora na kalafiora

Kąski z indyka w warzywach

PRZYGOTOWANIE:
1. Kalafior oczyść, opłucz, podziel na małe różyczki. Oprósz je curry i kuminem. Skrop 2 łyżkami oleju. Posyp solą i pierzem, wymieszaj. Rozłóż na blasze. Piecz 20 minut w temp. 200 °C.
2. Filet z indyka umyj, wytrzyj do sucha, pokrój w cienkie słupki. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju. Wrzuć mięso i mieszając, smaż przez 8 minut. Pod koniec smażenia przypraw solą oraz pieprzem. Szpinak przebierz, opłucz, osusz. Granat rozetnij, wybierz miąższ.
3. Ocet połącz z syropem klonowym, solą pieprzem i resztą oleju. Ubij gęsty sos winegret. Migdały grubo posiekaj. Różyczki kalafiora wymieszaj ze szpinakiem, migdałami, granatem i mięsem. Polej sosem, przemieszaj.

SKŁADNIKI: • 2 kalafiory • 6 łyżek oleju • 500 g filetu z indyka • 100 g szpinaku • 1 granat • po 3 łyżki octu jabłkowego i syropu klonowego • 50 g migdałów • mielony kumin • curry • sól • pieprz



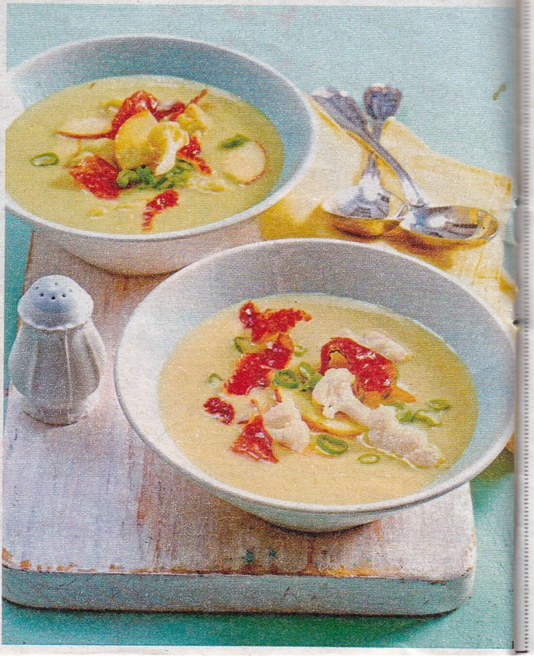
Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

Kremowa biała zupa

SKŁADNIKI: • 1 kalafior • 3 łyżki oleju • 2 dymki • 2 jabłka z czerwoną skórką • 1-2 łyżeczki curry • 500 ml mleka • 500 ml bulionu warzywnego • 4 plastry szynki dojrzewającej • pieprz • gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:
1. Kalafior podziel na różyczki. Dymki, tylko białe części, pokrój w plasterki. Szczypiorek z dymek odłóż na bok. Jabłko pokrój na cząstki, oczyść, dwie cząstki drobno pokrój.
2. W garnku rozgrzej olej. Wrzuć dymki. Smaż 2 minuty. Dołóż kalafior i kawałki jabłka. Oprósz curry. Wlej mleko i bulion. Zagotuj, zmniejsz płomień i gotuj jeszcze 30 minut.
3. Pozostałe cząstki jabłka pokrój w plasterki. Szynkę zrumień na łyżce oleju. Zdejmij. Na tym samym tłuszczu podsmaż plasterki jabłka. Szczypiorek posiekaj. Wyjmij kilka różyczek kalafiora. Resztę zupy zmiksuj. Przypraw pieprzem i gałką. Rozlej do miseczek. Udekoruj wyjętym kalafiorem, wysmażoną szynką i jabłkami oraz szczypiorkiem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



Fot.: House of Food (4), mat. prasowe (3)

Wegetariańskie curry

SKŁADNIKI: • 1/2 kalafiora • 1 kawałek (ok. 1 cm) świeżego imbiru • 250 g marchewki • 1 cebula • 1 chili • po 1 łyżce oleju i koncentratu pomidorowego • 1 puszka (425 ml) pomidorów • 50 g jogurtu • 6 łyżek śmietany 30% • sól • pieprz • słodka papryka • kumin • mielona kolendra • cukier • 6 gałązek kolendry • 30 g nerkowców

PRZYGOTOWANIE:
1. Kalafior oczyść, opłucz, podziel na różyczki. Marchewkę obierz, pokrój w plasterki. Imbir zeskrob łyżeczką do herbaty. Cebulę obierz i posiekaj. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć cebulę, imbir, kalafior oraz marchewkę. Składniki mieszając, podsmaż. Dodaj koncentrat pomidorowy, pomidory wraz zalewą oraz jogurt i śmietanę. Dołóż wszystkie przyprawy (do smaku).
2. Całość doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień i duś 20 minut. Kolendrę posiekaj. Chili oczyść i pokrój w drobną kostkę. Gotowe curry posyp kolendrą, nerkowcami i chili.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 2 **Stopień trudności:** średni



Falafele z fasolą

SKŁADNIKI: • 300 g kalafiora • 400 g białej fasoli z puszki • kilka gałązek natki pietruszki • 60 g mąki migdałowej • 80 g białego pszennego chleba • 3 ząbki czosnku • 1 łyżeczka suszonych płatków chili • 1 łyżeczka mielonego kuminu • sól • 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia • 500 g oleju kokosowego (ew. oleju rzepakowego) do smażenia

PRZYGOTOWANIE:
1. Kalafior oczyść, opłucz, podziel na różyczki. Wrzuć do posolonego wrzątku i gotuj 5 minut. Osącz, odłóż do wystudzenia. Fasolę przełóż na sitko, opłucz pod bieżącą wodą, osącz. Natkę opłucz, osusz, oderwij listki od gałązek. Czosnek obierz, grubo pokrój.
2. Kalafior i fasolę włóż do malaksera. Dołóż natkę i czosnek. Chleb porwij na kawałeczki. Dodaj do składników w malakserze. Wsyp mąkę migdałową oraz chili, kumin, sól i proszek do pieczenia.
3. Z masy uformuj ok. 20 kuleczek. Olej rozgrzej w szerokim garnku. Porcjami włóż falafele. Usmaż na rumiano.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 5 **Stopień trudności:** łatwy





Z nutą ostrości
Kremowy serek twarogowy z chrzanem firmy Hochland jest puszysty, aksamitnie gładki i wyrazisty w smaku. Świetnie nadaje się do kanapek czy tartinek. Sprawdzi się również jako baza do sosów i dipów. · ok. 4,99 zł/130 g



Ugasi pragnienie!
Napój owocowo-herbaciany Mango-Bongo Big Active. Połączenie delikatnego smaku zielonej herbaty ze słodkim, soczystym mango. Pyszny smak zamknięty w przyciągającej uwagę butelce, dostępnej w dwóch różnych grafikach. · ok. 4,29 zł/500 ml

Nowy smak
Znane od lat galaretki w czekoladzie Wawel, czyli Mieszanka Krakowska, teraz mają nowy egzotyczny smak i kształt pastylki. Każda pastylka to połączenie orzeźwiającej galaretki o smaku mango i delikatnie gorzkiej czekolady. · ok. 14 zł/245 g



Życie NA GORĄCO TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

W tej panoramie w pola zaznaczone kolorem wpisz słowa związane ze zdjęciami.





sarmacka odsiecz
rodzaj pralki
krótki fragment tekstu
ostrze strzały
asfaltowa jezdnia
potocznie mężczyzna
zniszczony budynek
towarzyski nietakt
ciężkie drzwi w murze
podkuwane u konia
dezintegracja
mechanizm zegarka
... gospodyń wiejskich
zapłonowa w aucie
córka Zeusa
wytwór pracy
przestrzenny dźwięk
balsamiczny do sałatek
na nim narciarze
rybie gody
osęka
dawniej patrol wojskowy
krótka sukienka
nie zawsze usłane różami
stan po wypiciu drinka
na zdjęciu
tworzywo sztuczne
ustawa władcy
bucha z pieca
abażur albo błotnik
dla pieszych nad jezdnią
z niego stropy
był nim Seneka
żerdź
rudy grzyb
gwarowo ziemniak
nawilżający do twarzy
solony śledź
złożona z osocza i krwinek
litera jak krzyżyk
podkłada jaja innym ptakom
angielski arystokrata
„uparty" chwast
zboże jare
środki masowego przekazu
oznaka, symptom
zakład przerobu drewna
na zdjęciu
skandowiec, l.at. 39
zwalcza wzdęcia
gra patyczkami
napój z kofeiną
oddycha skrzelami
pełny zestaw
typ spod ciemnej gwiazdy
w kalendarzu
wielkie drzwi
wzmacnia głos
wróbel
wygłaszany na konferencji
kuzynka uchatki
azjatycka trawiasta równina
bieg rzeki
podstawa tofu
ubrana w hidżab
uczucie niepokoju
wystrzelony z procy
świecki członek Kościoła

1 2 3 4 5 6 7

Chcesz sprawdzić czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

Fot.: Adobe Stock (2)

SZYFRÓWKA

Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

1	6	7	8	1 K	■	1	■	9
3	■	1	■	2 R	7	5	1	3
10	7	2	1	3 A	■	7	■	4
7	■	11	■	4 U	■	8	■	12
11	1	8	9	5 L	7	12	13	3
■	2	■	7	■	1	■	3	■
8	12	7	9	1	3	■	13	■
■	11	■	6	■	9	14	7	15
1	16	11	8	15	6	3	■	3
7	■	1	■	6	■	16	11	1
9	3	5	■	9	■	1	■	8
6	■	11	1	8	15	3	12	3
3	4	2	3	■	3	■	6	■
■	8	■	8	1	2	12	11	9
■	15	■	12	■	3	■	5	■
10	3	9	3	2	8	15	11	1
3	■	3	■	7	■	7	■	11
1	■	15	■	15	11	10	6	8
3	16	6	12	7	■	6	■	7
12	■	7	■	2	11	1	6	10

1 K	2 R	3 A	4 U	5 L	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	■	■

13	3	8	1	6	10	6	3

SUDOKU

Puste pola wypełnij tak, aby w każdej kolumnie, każdym rzędzie i kwadracie obwiedzionym pogrubioną linią znalazły się cyfry od 1 do 9.

3		2			9			
6	7	9			1		4	
							5	3
		7					2	
	2	1	5		4	7	3	
	4					5		
7	6							
	8		2			3	7	9
			1			4		5

WYKREŚLANKA

Znajdź i wykreśl podane słowa. Wpisano je poziomo, pionowo, ukosem, wprost oraz wspak. Nieskreślone litery, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

BAKALIE, BIGOS, CHART, CYNAMON, DUCH, GOŹDZIKI, GRZYBY, ~~KAPUSTA~~, KARP, KOCYK, LUKIER, MAK, MIÓD, MOPS, ORZECH, PIEROGI, SERNIK, SUSZ, ŚPIEW, ŚWIECA, ZGUBA

Ś	K	P	K	A	P	U	S	T	A	I	T
W	Y	A	L	U	K	I	E	R	K	I	R
I	C	E	R	I	Ś	R	E	I	N	E	A
E	O	Y	N	P	S	P	Z	R	I	I	H
C	K	R	N	O	M	D	I	L	O	C	C
A	E	A	G	A	Ź	I	A	E	E	G	Z
S	K	I	M	O	M	K	Ó	Z	W	S	I
A	B	U	G	Z	A	O	R	D	U	C	H
G	R	Z	Y	B	Y	O	N	S	P	O	M

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

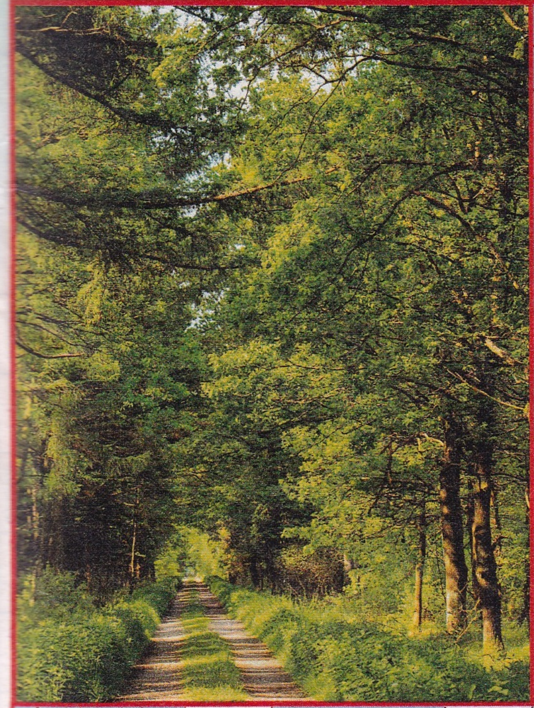
W zaznaczone kolorem pola wpisz imię lub nazwisko osoby ze zdjęcia.

roślina z kolbami
część grzbietu z łopatką
rywal Ferrari
złożona z odcinków
koń bez siodła
sklep z walutami
słaba u Achillesa
pokój mnicha
złota moneta
kotlety w sosie
wartość
karty kabalarki
błyskowa przy aparacie
niedobór na koncie
malowidło na ścianie budynku
umysł
hormon trzustki
chaos
objaw przeżiębienia
widzenia lub odniesienia
żołnierz lekkiej kawalerii
moralista
1000 kg
leśne pułapki
grzewczy zimą
wbija pale w grunt
rodzaj zakrętki
przysmak, rarytas
po złote płynął Jazon
naczynie na rosół
element gaźnika
... do prasowania
figura z kamienia
piękny zapach
nagły zapał
kieruje uczelnią
oby nie poszła w las
strzęp sierści
hymn ku czci Apollina
skoszona i wysuszona trawa
60 sztuk
zatoka w atolu
jednostka masy
bezczynność
entuzjazm
morski rozbójnik
mebel Madeja
przyjęcie u konsula
kolor jasnofioletowy
dawniej było nieme
niewierzący
złocisty trunek
pelerynka od kuśnierza
wielka siła, moc
bywa niepowetowana
w szkole chorążych
podaje potrawy
płonące polano
nić konopna
z niego kasza jaglana
patowa sytuacja
kwintal zboża
Wersal pod Paryżem
prośba do narodu, odezwa
wdzięk osobisty
wciąga opary kuchenne
np. „Iliada"
ostry pazur sokoła
twórca dzieła
gruba kość
solówka diwy
niegodziwość
od nadgarstka po końce palców
filar, kolumna
namiastka
wrzucane do kominka
cukrowa na patyku
narząd z soczewką
narzuta na łóżko
waszmość w kontuszu



1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: East News, Adobe Stock



z bobowatych
płynie nią krew
umacnia nasypy
trzepot żagli
część spektaklu
podziwiany egzemplarz
wódz wikingów
nakaz, polecenie
nieugiętość
tłuszcz do potraw, omasta
maskujący kosmetyk w sztyfcie
pachnący tlen
utwór o dziejach rodu
zjazd absolwentów
składnik kości
wynik dzielenia
bojowe ustawienie
wesoła na twarzy
tył szyi
atak szału
okrycie na konia
starcie, batalia
60 minut
jadowity wąż
zniszczony budynek
generał sułtana
skupisko kopaliny
płaszcz podbity futrem
feudalny władca turecki
kielich goryczy
wigilijny deser
kolista w amfiteatrze
członek kapituły
wzór do naśladowania
przeraźliwy krzyk
dom ze strzechą
szata księdza
ziarno dla papug
roślina błotna, rogoża
„noga” grzyba
serwis na stół
haracz
zaklęcie
niedokrwistość
cięgi, baty
względ
rechocze w stawie
otomana
mleczny napój
szybszy od stępa
tamuje krew
pętelka z wełny
magazyn broni, amunicji
z porucznika na kapitana
lekka komedia o żywej akcji
wyspiarz
sekundomierz
głowa Kościoła rzymskokatolickiego
tekst w cudzysłowie
odwet
taniec sceniczny
zamach stanu
na zdjęciu
do robienia marynat
wzgórek z nawianego śniegu
wrzawa
odbijana rakietką
ziele panny
ma go wielbłąd
wybijany na perkusji
irytujące e-maile
napój z rumu i gorącej wody
ukochany, luby
„łzy” poranka
kształt jajka
szkło filatelisty
dziecięcy figiel
promiennik
truskawkowy w słoiku
kładka na statek
sznurek w świecy
nacięcie, rowek
rozcieranie mięśni

1	2	3	4	5	6	7

TRENUJ Z NAMI PAMIĘĆ

SUDOKU

Puste pola wypełnij tak, aby w każdej kolumnie, każdym rzędzie i kwadracie obwiedzionym pogrubioną linią znalazły się cyfry od 1 do 9.

6				8				3
	4	2			5	9	7	
					4		6	
	1							6
	6		7		8		1	
3							9	
	8		9					
	9	7	6			2	4	
4				7				9

WYKREŚLANKA

Znajdź i wykreśl podane słowa. Wpisano je poziomo, pionowo, ukosem, wprost oraz wspak. Nieskreślone litery, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ADMIRACJA, ARLEKIN, ASTER, CZAJNIK, DUBLER, GWIAZDA, KOLĘDA, KOMPOT, KURZAWA, LUTY, ŁATA, MIRRA, NATŁOK, PASTERZ, RDZEŃ, RUMAK, SALA, WŁADZE, WYKAZ, ZŁOTO

^	g	`	^	o	f	j	a	^	m	^	^
h	^	k	f	h	b	i	o	^	a	o	`
r	l	k	m	w	q	b	i	w	o	q	w
o	b	i	a	^	q	^	^	f	l	o	^
w	o	^	È	p	p	f	j	m	t	b	g
^	¡	r	^	a	t	q	j	o	v	i	k
t	^	l	j	d	^	l	b	q	h	_	f
^	q	h	q	^	h	^	r	o	^	r	h
k	^	q	¡	l	h	i	Ò	b	w	a	o

SZYFRÓWKA

Wypełnij krzyżówkę, pamiętając, że tym samym liczbom odpowiadają te same litery. Rozwiązanie odczytasz, zastępując liczby właściwymi literami.

■	1	■	2	■	3	14	4	5
13	16	6	14	1	16	■	14	■
■	3	■	1	■	4	14	15	7
16	6	1	16	8	5	■	7	■
■	13	■	13	■	14	8	2	9
6	16	12	12	16	7	■	8	■
14	■	5	■	6	16	1	3	16
12	8	13	15	9	■	8	■	8
10	■	9	■	13	9	12	5	7
3	16	1	7	16	■	7	■	9
11	■	14	■	1	11	2	10	13
12	16	15	13	11	■	16	■	2
7	■	11	■	6	16	7	13	16
16 A	15 N	14 E	13 K	12 S	■	9	■	7
■	14	■	1	16	8	2	13	16
6	8	1	16	■	15	■	16	■
■	2	■	13	6	11	16	2	5
7	9	13	11	■	13	■	3	■
■	5	■	14	3	16	1	11	16
1	16	8	2	■	7	■	15	■

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 S	13 K	14 E	15 N	16 A	■	■

13	8	2	7	13	16

W zaszyfrowanej części krzyżówki każdej liczbie odpowiada jedna litera. Dla ułatwienia odgadnięte litery wpisuj do tabeli obok. Z ponumerowanych pól odczytasz rozwiązanie.

do transportu rannych
szuler
pensja z ZUS-u
bagienny opał
„Świtezianka" Mickiewicza
gra owalną piłką
wymieniana przez sąd
waluta Indii
polepszenie
do wożenia dzieci po śniegu
lokum krów
kuguar
kurek, cyngiel
gorzkie zioło
lisia jama
jazda wężykiem
wakacje w pracy
magazyn
sztandar
czarodziej
głos myszy
mahometanizm
wiano
rudy grzyb
stożkowa zatyczka
pod butami alpinisty
wygląd, prezencja
rocznica ślubu
usuwanie chłopów z ziemi
ma stalowe zęby
słowa przysięgi
kobieta
cyklon zwrotnikowy
odblask pożaru
zwijana kanapka
niemieckie auto
rybożerny ptak
odgłos kroków
utrzymanie
karnacja
agitacja, nakłanianie
pediatra
bawół indyjski
dryf
sojusz
hańba rodu
rybi tłuszcz
kompres
symbol firmy
połaciowe na dachu
przesuwany po planszy
chorągiew
sztuczne złoto
świat starożytny
ozdoba na ucho
zasiany zbożem
seria zjawisk
kłamstwo
atrybut Apolla
rytm
i węch, i słuch
strefa
jezdnia
pochyłość
okrążenie czegoś
wysoki lot piłki
wino z jabłek
... Stewart
gruby powróz
w szufladach
polski taniec ludowy
zamiast guzika
dawniej student
puszysty koc
zdarzenie
sportowe ubranie

1	2	3	4	5	6	7	8
S	U	K	I	E	N	K	A

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19



Ciotka z charakterem

Brat odstraszał moich adoratorów. W końcu więc nie wytrzymałam i wzięłam odwet.

Walczyłam w kuchni z gołąbkami, gdy usłyszałam dzwonek do drzwi. „A kogo licho niesie?", jęknęłam w duchu. Wytarłam ręce i poszłam otworzyć. Na progu stał mój brat ze swoją córką.
- Cześć, siostra! - rzucił.
- Masz trochę czasu, bo mamy do ciebie sprawę...
- Robię gołąbki, ale wejdźcie - roześmiałam się.
- Sama jesteś w domu? - zaciekawił się Wojtek.
- Tak, wysłałam wszystkich na działkę, żeby nikt mi się nie kręcił w kuchni - odpowiedziałam wprost.
- Mogłem wcześniej zadzwonić. - Zmieszał się.
- Nie przesadzaj. - Machnęłam ręką. - Lepiej mów, jaką masz sprawę.
- Ciociu, muszę teraz przygotować na wrzesień drzewo genealogiczne. Potrzebne mi są stare fotografie i kilka anegdot z rodzinnej historii - włączyła się do rozmowy Adriana. - Potem będę w rozjazdach...
- Jak daleko chcesz się cofnąć? - dociekałam.
- Chociaż do pradziadków - rzuciła bratanica. - Zależy mi na jakimś oryginalnym zdjęciu.
- Pamiętam, że mamy zdjęcie z odbudowy Warszawy - wszedł jej w słowo ojciec. - Nasi dziadkowie się przecież wtedy poznali.
- Takiego zdjęcia to nikt nie będzie miał - zapewniłam. - Babcia z kielnią w ręku, ramię w ramię ze swoim przyszłym mężem.
- Jakie to romantyczne! - rozczuliła się Adriana.
- Nie wiem, czy robienie z kobiety murarki jest aż takie romantyczne - roześmiałam się. - Zaraz wam przyniosę album i sobie szukajcie, a ja muszę dokończyć te nieszczęsne gołąbki.

Podczas rozmowy z Wojtkiem i Adą przypomniała mi się zabawna historia.

Po pewnym czasie zaczęły dochodzić z pokoju wybuchy śmiechu. „Co ich tak bawi?", zastanawiałam się, układając gołąbki w garnku. W końcu dolałam do garnka wody, podpaliłam gaz i mogłam pójść zaspokoić swoją ciekawość.

Od razu zobaczyłam, że przeglądają zdjęcia z naszych studenckich czasów.
- Popatrz, córciu, ten facet omal nie został moim szwagrem - opowiadał Wojtek.
- Ile ja się namęczyłem, by ciocia przejrzała na oczy.
- Tobie to nie odpowiadał żaden mój chłopak - rozzłościłam się. - A na Darka to się już uwziąłeś!

Wojtek był ode mnie tylko rok młodszy i na studiach mieszkaliśmy razem u naszego wujka - marynarza, zatwardziałego kawalera. Mieliśmy do dyspozycji całe jego mieszkanie. Najgorsze było to, że braciszek nader chętnie przedstawiał się jako mój chłopak, a czasami nawet narzeczony. Tym sposobem zniechęcał wszystkich moich kolegów, którzy próbowali mnie adorować.
- Ale on był okropny! - obruszył się Wojtek. - Zero poczucia humoru i nadęty bufon. Wolę nie myśleć, jakich miałbym siostrzeńców, gdyby się w niego wdali.
- Lepiej powiedz, jaką ci dałam nauczkę - rzuciłam.
- To była zagrywka poniżej pasa - odparł Wojtek. - Tak się nie robi, a już na pewno nie własnemu bratu.
- Ciociu, o jakiej nauczce mówisz? - Bratanica od razu nadstawiła uszu. - Tata nic nie opowiadał...
- Tylko spróbuj coś pisnąć! - oburzył się Wojtek.
- A właśnie, że z przyjemnością zdradzę twojej córce, jak nauczyłam cię rozumu - odparłam i opowiedziałam historię sprzed lat. - To było w dawnych czasach, gdy już naprawdę dość miałam głupich dowcipów mojego brata i odpłaciłam mu pięknym za nadobne - zwróciłam się do młodej. - Wiedziałam, że umówił się na pierwszą randkę z jakąś lalunią, dlatego „pożyczyłam" od koleżanki obrączkę i synka. Z dzieckiem na ręku podeszłam do stolika, przy którym siedzieli brat z potencjalną ukochaną. „Kochanie, to ja siedzę w domu z dzieckiem, a ty się tu zabawiasz?!", rzuciłam drżącym głosem, a potem, dla lepszego efektu, jeszcze się popisowo rozpłakałam.
- Za tę rolę to cię powinni bez egzaminów przyjąć do szkoły aktorskiej - przerwał mi Wojtek. - Panna wstała i zdzieliła mnie w pysk. Chciałem się zapaść pod ziemię! A ty miałaś ubaw.
- Ale przyznaj, że podziałało - parsknęłam śmiechem.
- Świetna historia! Mogę ją opisać? Tatooo... - zawołała błagalnie Adriana.
- Córeczko, i ty przeciwko mnie? - wyszeptał Wojtek, a potem się roześmiał. - Nie ma co, siostra, zawsze miałaś charakter!

Fot.: Adobe Stock

Poznaj oryginalny i dobry dezodorant do pach i stóp!

Nadmierna potliwość stóp jest krępującą przypadłością zarówno dla osoby dotkniętej problemem, jak i dla otoczenia. Podpowiadamy, jak sobie z nią poradzić i odzyskać komfort.

Czy po długim dniu obawiasz się momentu, w którym będziesz musiał ściągnąć buty? Jeżeli chcesz uniknąć krępujących sytuacji spowodowanych przykrym zapachem stóp, zadbaj o nie już dziś. Zacznij od wzmożonej higieny – codziennie myj stopy i regularnie ścieraj zrogowaciały naskórek. Zrezygnuj ze skarpetek, które wykonano ze sztucznych materiałów. Raz na jakiś czas zafunduj stopom kąpiel ziołową, która zneutralizuje przykrą woń. Codzienną rutyną powinno być używanie dezodorantów. Nie musisz wydawać wielu pieniędzy na specjalne, dedykowane tej części ciała preparaty. Jeżeli nie chcesz już używać chemicznych specyfików hamujących wydzielanie potu, sięgnij po apteczny dezodorant Super Deo i przekonaj się, jak wartościowo działa. Świetny dezodorant Super Deo produkowany jest z unikalnej krystalicznej skały. Przy codziennym stosowaniu może wystarczyć nawet na rok! Jest bezwonny i przeznaczony zarówno dla kobiet i mężczyzn. Skutecznie neutralizuje przykry zapach potu pod pachami i stopami. Super Deo – to oryginał! Dezodorant Super Deo to gwarantowana jakość, to produkt, którego szukasz do zadań specjalnych. Ciesz się tym wyjątkowym dezodorantem. Zdejmując obuwie, poczuj się komfortowo. Produkt jest testowany dermatologicznie. Ten markowy dezodorant Super Deo niemieckiej firmy Reutter jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Cena: ok. **19** zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

Latem chrońmy je przed słońcem

Dlaczego należy obserwowa

Pod szczególną kontrolą powinniśmy mieć te o nieregularnym kształcie oraz zmieniające kolor. Promieniowanie UV może sprzyjać ich podrażnieniu, a nawet przemianie w zmiany nowotworowe.



Masz kilka znamion od urodzenia? A może niedawno zauważyłaś nowe? Zrób im zdjęcia, zanim wyjedziesz na urlop. Pod wpływem promieni słonecznych znamiona mogą zmienić nie tylko swój kształt, ale również wielkość i strukturę. Następne zdjęcia zrób zatem po powrocie z wakacji lub pod koniec lata. Kiedy porównasz te z okresu przed i po, łatwo stwierdzisz, czy są identyczne, czy pojawiło się coś niepokojącego.

CZYM SĄ ZNAMIONA

- **To zmiany w miejscach nadmiernego rozrostu komórek, najczęściej barwnikowych (melanocytów).** Mogą powstawać w każdej części ciała (nawet na powiekach, tęczówkach, w okolicach intymnych, na skórze głowy). Są płaskie, wypukłe, guzowate, ciemnobrązowe lub bezbarwne.

KIEDY POWINNY ZANIEPOKOIĆ?

- **Zwróć uwagę na asymetrię znamienia i nieregularny brzeg, np. z jednej strony.** Pilnej diagnostyki wymaga również znamię, którego fragment zmienił barwę, a także płaskie, nieowłosione i bardzo ciemne.
- **Zawsze niepokojący jest zaczerwieniony brzeg znamienia, obrzęk, łuszcząca się ranka (owrzodzenie), z której sączy się krew lub płyn.** Świąd, ból znamienia to też sygnały, że mogło ono ulec niebezpiecznym przekształceniom (proliferacji).

DIAGNOZA

- **Zgłoś się do lekarza rodzinnego, który obejrzy niepokojącą cię zmianę (oraz inne znamiona), przeprowadzi wywiad (powiedz o przypadkach nowotworów wśród bliskich osób).** Jeśli będą wskazania, zostaniesz skierowana do dermatologa (do onkologa nie musisz mieć skierowania).
- **Podstawowym badaniem diagnostycznym znamion jest dermatoskopia.** Lekarz przykłada do skóry specjalną lupę z podświetleniem, dzięki czemu może dokładnie obejrzeć znamię i ocenić jego strukturę. To bezbolesne badanie trwa zaledwie kilka minut.
- **Bardziej precyzyjna jest wideodermatoskopia, 100-krotnie powiększająca obraz.** Pozwala łatwo odróżnić zmianę łagodną od złośliwej (są ośrodki, gdzie wykonasz ją na NFZ). Przy podejrzeniu raka zalecana jest biopsja lub wycięcie znamienia. Pobrane tkanki wysyła się na badanie histopatologiczne.

LECZENIE

- **Postępowanie zależy od wyniku badań znamienia.** Gdy jest to niewielka zmiana łagodna, jedynym zaleceniem jest zwykle uważne jej obserwowanie oraz regularne kontrole u dermatologa. Zaniechanie kontroli może przynieść fatalne skutki – z łagodnych znamion powstaje aż 50 proc. czerniaków złośliwych. Dlatego najlepiej je usunąć, zwłaszcza gdy są duże (powyżej 6 mm) lub niewielkie, ale powiększające się. Ważne! Zaleca się usunięcie każdego znamienia, jeśli stale jest drażnione, np. ramiączkiem stanika lub ubraniem.



EKSPERT
lekarz
Jowita Dejewska,
specjalistka dermatologii i medycyny estetycznej Estell

- **Jeśli zostaniesz skierowana na zabieg usunięcia znamienia, znajdź doświadczonego chirurga.** Zmiana musi być bowiem wycięta w całości (doszczętnie), z marginesem zdrowej tkanki. Usunięty materiał powinien zostać wysłany na badanie histopatologiczne.
- **Wiele osób obawia się zabiegu, sądząc iż naruszenie znamienia może spowodować jego zezłośliwienie.** Obawy te nie mają żadnego uzasadnienia, wręcz przeciwnie – tylko wtedy będziesz bezpieczna, gdy dzięki zbadaniu znamienia zyskasz pewność, że nie grozi ci rak.
- **W przypadku rozpoznania czerniaka złośliwego konieczna jest pilna operacja, dzięki której można zapobiec rozrastaniu się nowotworu w głąb ciała i przerzutom do innych narządów.** Gdy badania wykazują liczne przerzuty, największą szansę dają najnowsze leki immunologiczne dobrane do typu genetycznego nowotworu. Podstawą jest więc badanie genetyczne czerniaka.

Fot.: mat. prasowy/enel-med, Adobe Stock

i urazami

ć znamiona?



Warto raz do roku wykonać dermatoskopię – bezbolesne i precyzyjne badanie zmian skórnych. Znamiona, które zmieniają kształt, barwę, zaczynają swędzieć lub krwawić, powinny być natomiast skonsultowane z dermatologiem niezwłocznie.

JAK CHRONIĆ SKÓRĘ I ZNAMIONA

Szczególna ostrożność jest zalecana, zwłaszcza jeśli masz dużo znamion, jasną karnację, łatwo ulegasz oparzeniom słonecznym, a w twojej rodzinie były przypadki czerniaka.

● **Podstawą profilaktyki jest unikanie słońca w godzinach szczytu, czyli między 11:00 a 16:00, gdy promieniowanie UVB jest najsilniejsze.** W tym czasie najlepiej przebywać w cieniu, pod parasolem lub w budynku.

● **Niezbędne jest codzienne stosowanie kremów z wysokim filtrem SPF 50+, które chronią zarówno przed promieniowaniem UVB, jak i UVA.** Krem należy nakładać równomiernie, minimum 20 minut przed wyjściem na słońce, a następnie ponawiać aplikację co 2-3 godziny oraz po każdej kąpieli.

● **Warto chronić znamiona ubraniami z gęstym splotem, kapeluszami z szerokim rondem, okularami przeciwsłonecznymi.** W przypadku większych lub wystających znamion dobrze jest zakleić je opatrunkiem oddychającym – ale tylko na czas przebywania na słońcu. Nie powinno się stosować szczelnych plastrów, ponieważ mogą przegrzać skórę.

Macierzanka na dzień dobry i dobranoc

Zielarka Maria Treben, autorka „Apteki Pana Boga", radzi zastąpić filiżankę porannej kawy herbatką z macierzanki piaskowej. Gwarantuje: „jasność umysłu, lekki żołądek, brak porannego kaszlu i ogólnie dobre samopoczucie". Pita wieczorem ułatwi zasypianie.

Poprawi koncentrację

● Przygotuj napar. Łyżkę macierzanki (kwitnie do września, suszymy górne pędy; w aptece 50 g kosztuje ok. 5 zł) zalej szklanką wrzątku, odstaw pod przykryciem na 15 minut. Przecedź, dosłodź miodem. Wypij ciepły napar małymi łykami. Herbatka rozjaśni umysł, wyostrzy pamięć, poprawi humor.

● Przygotuj winko. Potrzebujesz: 4 łyżki macierzanki, 4 łyżki babki lancetowatej, 6 szklanek wytrawnego czerwonego wina, laskę cynamonu, laskę wanilii, 4 łyżki octu jabłkowego własnej roboty, litr miodu. Zioła i wino podgotuj przez 15 minut na małym ogniu, przecedź. Dodaj resztę składników. Podgrzewaj 10 minut. Rozlej do butelek. Stosuj 2 łyżki dziennie, rozcieńczone ciepłą wodą. Winko pomoże również w przeziębieniu.

Zapewni spokojny sen

● Ta herbatka zalecana jest w bezsenności, wycisza też bóle głowy. Przygotowanie: 100 g macierzanki, 20 g kwiatu głogu i 80 g liści melisy dokładnie wymieszaj. Łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i wypij na pół godziny przed snem. Herbatkę pij przez 4 tygodnie, następnie zrób 2 tygodnie przerwy, po czym powtórz kurację.

REKLAMA

BIO-SIARKA

Jako makroelement, składnik tzw. "molekuły życia, jest jednym z najważniejszych wszechstronnie działających pierwiastków w organizmie człowieka - do niedawna kompletnie zapomnianym.

Znany na świecie od 400 lat jedyny na polskim rynku suplement diety na bazie siarki bioprzyswajalnej, wspomagającej leczenie:



- dolegliwości reumatycznych i zwyrodnieniowych
- problemów skórnych (trądzik, łuszczyca, egzema)
- problemów wątrobowych
- zakażeń bakteryjnych i grzybiczych (Candida)
- zaburzeń pracy płuc i dróg oddechowych (post-covid)

Ponadto ze względu na swe kompleksowe działanie, bio-siarka wzmacnia odporność, rewitalizuje oraz spowalnia proces starzenia się organizmu.

Produkt dostępny w aptekach, sklepach zielarskich i u importera. Tel. 608 837 820

Więcej o preparacie i roli siarki w organizmie człowieka na: www.sufrin.pl

Nie lekceważmy uczucia pragnienia.

Jak nie dopuścić do od

Odwodnienie organizmu to, obok udaru, najczęściej spotykany problem zdrowotny będący skutkiem wysokich temperatur.



By organizm był dobrze nawodniony, powinniśmy dostarczyć mu około 1,5-2,5 l wody dziennie, a w przypadku wysokich temperatur nawet 1 l więcej. Dodatkowe 0,5-1 l płynów należy dostarczyć z innego źródła, np. z warzyw i owoców.

Utrzymanie odpowiedniej ilości wody i prawidłowych stężeń rozpuszczonych w niej elektrolitów jest bardzo ważne dla funkcjonowania organizmu. Określamy to mianem równowagi wodno-elektrolitowej. Na wahania tej równowagi szczególnie wrażliwe są osoby starsze i małe dzieci, ale odwodnienie może być niebezpieczne w każdym wieku. Tak było w przypadku mojej pięćdziesięciodziewięcioletniej pacjentki, która w czasie wakacyjnego wyjazdu trafiła do izby przyjęć z powodu zaburzeń świadomości. Objawy pojawiły się kilka dni wcześniej. Początkowo kobieta była senna, później wystąpiły bóle i zawroty głowy, zmęczenie. W czasie badania stwierdziłem, że śluzówki jamy ustnej chorej są suche. Jej ciśnienie było niskie. Niechętnie odpowiadała na pytania, przysypiała w czasie badania. Udało mi się dowiedzieć, że w ciągu ostatnich kilku dni często jeździła na wycieczki i mało piła. W pewnym momencie zauważyła, że rzadko się załatwia, ilość moczu jest niewielka, a jego kolor bardzo ciemny. W badaniach laboratoryjnych stwierdziłem podwyższony poziom kreatyniny i mocznika oraz obniżony poziom sodu i potasu. Rozpoznałem odwodnienie.

PRZYCZYNY

- **Odwodnienie to stan, w którym dochodzi do nadmiernej utraty wody z organizmu.** Ponieważ z wodą nieodłącznie związane są rozpuszczone w niej elektrolity, szczególnie sód i potas, wyróżniamy trzy rodzaje odwodnienia: **hipertoniczne,** w którym dochodzi do większej utraty wody niż elektrolitów, ich stężenie może się wtedy niebezpiecznie podnieść, mimo że ich ilość nie wzrasta; **hipotoniczne,** w jego przebiegu dochodzi do większej utraty elektrolitów niż wody, co powoduje zmniejszenie ich stężenia; **izotoniczne,** gdy utrata wody i elektrolitów następuje w dość zbliżonych proporcjach.
- **Odwodnieniu sprzyjają wysokie temperatury otoczenia, gdy tracimy duże ilości wody i elektrolitów z potem** – dochodzi wtedy do odwodnienia izo- lub hipotonicznego. Paradoksalnie do odwodnienia mogą doprowadzić też bardzo niskie temperatury, przy których tracimy dużą ilość wody z parą wydychaną z powietrzem.

JAK WYGLĄDAJĄ OBJAWY

- **W początkowej fazie to głównie wzmożone pragnienie, uczucie suchości w ustach,** zmniejszone oddawanie moczu, który jest mocno zagęszczony i ciemny.
- **Później pojawia się senność i zmęczenie,** bóle i zawroty głowy. Obniża się ciśnienie krwi, a przyspiesza tętno. Do tego dochodzą bóle brzucha, zaparcia.
- **Bardzo niebezpiecznym objawem jest pojawienie się zaburzeń świadomości,** majaczenia oraz napady padaczkowe.

POSTĘPOWANIE

- **W przypadku lekkiego odwodnienia należy uzupełnić płyny.** Nie powinno się tego robić zbyt szybko i najlepiej wykorzystać do tego napoje wieloelektrolitowe (gotowe lub do sporządzenia z proszku dostępnego w aptece). Pojenie dużą ilością wody może pogorszyć stan pacjenta, na skutek rozcieńczenia elektrolitów w organizmie.

CO SPRZYJA UTRACIE WODY

1. **Wysiłek fizyczny.** Przyspiesza proces pocenia się – im większy wysiłek, tym większe straty płynów.
2. **Długotrwała gorączka.** Podczas infekcji organizm się przegrzewa i traci wodę przez skórę oraz zwiększoną częstotliwość oddechów.
3. **Silne wymioty i biegunka.** To jedne z głównych przyczyn odwodnienia, zwłaszcza u dzieci i osób starszych.
4. **Choroby nerek oraz cukrzyca.** Mogą prowadzić do zwiększonego wydalania wody z moczem.
5. **Leki moczopędne.** Stosowane na przykład w leczeniu nadciśnienia czy chorób serca, powodują wzmożone wydalanie płynów.

Fot.: Adobe Stock

suchości w ustach i gardle

…wodnienia



NAWADNIANIE W UPALNE DNI

- W upały staraj się pić napoje tylko trochę chłodniejsze niż temperatura otoczenia. Zbyt zimne pobudzą w organizmie procesy służące ogrzaniu go.
- Dla urozmaicenia pij ciepłą herbatę: miętę, melisę. Dzięki wyższej temperaturze napoju organizm podejmie procesy służące jego schłodzeniu. Mięta zaś, dzięki zawartemu w niej mentolowi, dodatkowo da wrażenie orzeźwienia.
- Latem jedz arbuzy, melony, grejpfruty, maliny, a z warzyw: ogórki, pomidory, cukinię. Mają dużą zawartość wody.

● **W razie wystąpienia cięższych objawów należy jak najszybciej zgłosić się do szpitala lub wezwać pogotowie.** Konieczne może być nawodnienie i uzupełnienie elektrolitów dożylnie.
● **Odwodnienie lekarz rozpozna na podstawie:** wywiadu, charakterystycznych objawów stwierdzanych w czasie badania i wyników badań laboratoryjnych.
● **Bardzo ważnym wskaźnikiem stanu nawodnienia organizmu i funkcji nerek jest poziom kreatyniny i mocznika we krwi.** W przypadku odwodnienia zwykle są one podwyższone, ale jeśli stan ten trwa krótko, mogą być prawidłowe.
● **Istotne jest również oznaczenie poziomu elektrolitów w surowicy.** Pomoże to lekarzowi w dobraniu odpowiedniego składu płynów koniecznych do nawodnienia pacjenta.

MOŻLIWE POWIKŁANIA

● **Najczęstsze to problemy z nerkami.** Po krótkotrwałym odwodnieniu może pojawić się ostra przednerkowa niewydolność nerek (ustępuje po uzupełnieniu płynów). Gdy odwodnienie trwa długo, następstwem bywa nerkowa ostra niewydolność nerek. Osoby w takim stanie często muszą być dializowane.
● **Długotrwałe odwodnienie, nawet niewielkie, sprzyja rozwojowi: kamicy i kwasicy moczanowej,** stanom zapalnym układu moczowego, hiperglikemii. Odwodnienie może przyczyniać się też do rozwoju: jaskry, nadciśnienia, zakrzepicy żylnej, choroby wieńcowej.

REKLAMA

Nowe wydanie specjalne!



- **Zaburzenia pracy tarczycy** – charakterystyka i objawy
- **Profilaktyka i leczenie** – terapia i najważniejsze badania
- **Dieta i ćwiczenia** – jak wspomóc pracę tarczycy?

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

Natura jest jak lek

Dźwięki przyrody przyjazne dla serca



Szelest liści, świergot ptaków, szum wody potrafią przywrócić harmonię rytmu serca.

Po prostu cisza

To jeden z najcenniejszych dźwięków natury. Badania prowadzone przez Światową Organizację Zdrowia potwierdzają, że cisza obniża poziom białek zapalnych we krwi, które są bezpośrednio związane z rozwojem miażdżycy.

W świecie wypełnionym hałasem nasze serca pracują często na przyspieszonych obrotach. Szum ulicy, powiadomienia z telefonów, brzęczenie lodówek, pralek i innych domowych sprzętów - wszystko to powoduje, że układ sercowo-naczyniowy znajduje się w stanie ciągłego napięcia. Tymczasem naukowcy odkrywają coraz więcej dowodów na to, że dźwięki przyrody mogą działać jak lekarstwo dla serca.

ŚWIERGOT PTAKÓW

● **Badania wykazały, że regularne słuchanie ptasich koncertów przez zaledwie 15 minut dziennie może obniżyć ciśnienie krwi o kilka punktów.** Dźwięki wydawane przez ptaki działają na nasz autonomiczny układ nerwowy, wyciszając reakcję „walcz lub uciekaj" i aktywując układ przywspółczulny odpowiedzialny za regenerację i odpoczynek. Co więcej, zmienność i nieprzewidywalność ptasich melodii angażuje nasz mózg w sposób, który odwraca uwagę od stresujących myśli, jednocześnie nie wymagając intensywnego skupienia.

SZUM DRZEW

● **Gdy wiatr przeczesuje korony drzew, powstaje charakterystyczny szum, który japońscy naukowcy uznali za kluczowy element „kąpieli leśnych" (shinrin-yoku).** Ten dźwięk ma unikalną częstotliwość, która synchronizuje się z naszymi falami mózgowymi, wprowadzając nas w stan relaksacyjnej czujności. Podczas przebywania wśród szumiących drzew, nasze serce zwalnia tempo, a każdy skurcz staje się bardziej efektywny. Badania z Uniwersytetu w Exeter wykazały, że regularne przebywanie w lesie i wsłuchiwanie się w szum drzew zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o nawet 16 proc. Nawet krótki, 30-minutowy spacer wśród drzew dwa razy w tygodniu może przynieść odczuwalne korzyści. Podczas takiego spaceru staraj się świadomie kierować uwagę na dźwięki otoczenia - szum liści, trzask gałązek pod stopami, skrzypienie pni.

KROPLE DESZCZU

● **Miarowy stukot kropel o parapet, delikatny szmer deszczu na liściach, a nawet intensywniejszy szum ulewy - wszystkie te warianty deszczowych dźwięków mają jedną wspólną cechę: działają jak naturalny regulator rytmu serca.** Nasz mózg interpretuje monotonne, powtarzalne dźwięki deszczu jako sygnał bezpieczeństwa, co prowadzi do obniżenia poziomu adrenaliny oraz kortyzolu we krwi.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe (5)

PREPARATY Z APTEKI

Diabetofort

Ten wieloskładnikowy lek ziołowy obniża poziom cukru we krwi i zapobiega jego wzrostowi po posiłku. Zalecany jest zwłaszcza osobom z rodzinną predyspozycją do cukrzycy (ok. 21 zł).



Canditon®

Składniki emulsji (miedź, olejek z drzewa herbacianego i kwas borowy) wspomagają miejscowe leczenie infekcji intymnych i zapobiegają ich nawrotom. Likwidują nieprzyjemny zapach (ok. 27 zł).



Kelo-cote®

To nowoczesny silikonowy plaster w żelu do leczenia blizn. Zmiękcza, wygładza i spłaszcza powierzchnię blizny, rozjaśnia ją, łagodzi swędzenie, wpływa na normalizację produkcji kolagenu (ok. 149,89 zł).



Maculoft

Ten suplement diety wspiera utrzymanie prawidłowego widzenia. Zawiera m.in. luteinę i zeaksantynę, kwasy tłuszczowe omega-3, witaminę D, E, witaminy z grupy B oraz cynk i selen (ok. 37 zł).



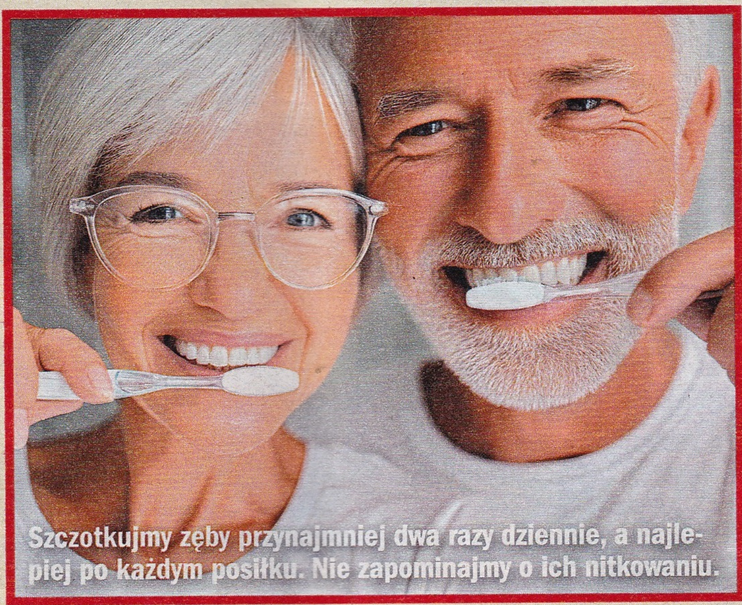
Sól do stóp White Flower's

Jest kompozycją dwóch gatunków soli z Morza Martwego: magnezowo-potasowej i nieoczyszczonej o zwiększonej zawartości żelaza i chlorku sodu. Kąpiele z jej dodatkiem pomogą zapobiegać infekcjom bakteryjnym i grzybiczym stóp, ich nadmiernej potliwości, pękaniu pięt (ok. 18 zł).



Sprawdzone sposoby na nieświeży oddech

Nieprzyjemny, wyczuwalny dla otoczenia nieświeży oddech to halitoza. Jej przyczyną mogą być m.in. choroby dziąseł, próchnica, infekcja układu oddechowego, refluks czy niektóre pokarmy. Warto wyeliminować dany czynnik, a dodatkowo sięgnąć po naturalne kuracje, które wspomogą nas w walce z przykrym zapachem z ust.



Szczotkujmy zęby przynajmniej dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku. Nie zapominajmy o ich nitkowaniu.

- **Miętowy płyn do płukania.** Zawarte w nim olejki odkażą jamę ustną. Garść mięty, kilka goździków, nieco startego cynamonu oraz łyżkę posiekanej natki pietruszki zalej litrem wody. Odstaw na 2 godziny, po czym gotuj przez 5 minut. Wystudź płyn, przecedź i wlej do butelki. Płucz usta kilka razy dziennie.
- **Pasta z sody.** Hamuje rozwój próchnicy, odświeża oddech. Działa przeciwbakteryjnie, a do tego wybielająco. Wymieszaj po 3 łyżeczki sody oczyszczonej i oleju kokosowego. Dodaj 2 krople olejku miętowego lub szałwiowego oraz szczyptę stewii w proszku. Pastę przełóż do pojemniczka. Myj nią zęby rano i wieczorem.
- **Płukanka z gałki muszkatołowej.** Działa antyseptycznie i przeciwzapalnie. Nadaje miły zapach oddechowi, a także łagodzi ból zębów. Pół łyżeczki sproszkowanej przyprawy zalej 200 ml wrzątku. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 minut. Płucz zęby i gardło kilka razy dziennie. Dla lepszego efektu możesz dodać do naparu szczyptę kardamonu, startego cynamonu lub rozgniecionych goździków, które też likwidują brzydką woń.
- **Ocet estragonowy.** Płukanka octowa odświeża oddech, a także zmniejsza objawy infekcji gardła i jamy ustnej. 2 łyżki stołowe suszonego estragonu zalej szklanką octu winnego i odstaw na 2 tygodnie. Codziennie potrząśnij słojem. Po 14 dniach ocet przefiltruj i przelej do szklanej butelki. 1-2 łyżki octu wymieszaj z 1/2 szklanki przegotowanej, ostudzonej wody. Płucz jamę ustną 2-3 razy dziennie.

Fot.: Adobe Stock

REKLAMA

KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ściegien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!
Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.





Szyk, klasa i styl

Nad polskim wybrzeżem Bałtyku jest wielu pretendentów do tronu. Ale kró

To niezwykłe miasto bywa nazywane polską Niceą. I coś w tym jest, bo nie chodzi przecież tylko o długą tradycję kurortu lubianego zawsze przez znanych i bogatych. Nawet nie o piękną historyczną zabudowę, wspaniałe plaże (akurat ich Nicea może tylko pozazdrościć) czy awangardowy sznyt. Liczy się atmosfera, dusza miasta i jej legendy – od czasów przedwojennych. Pod tym względem Sopot jest w absolutnej czołówce Europy.
W sezonie nieco ogłuszony, po wakacjach odzyskuje blask. Uzdrowisko w sercu Trójmiasta od lat znajduje się w czołówce miast, gdzie mieszkańcom żyje się najlepiej. Z zastrzeżeniem, że od września do czerwca. Bo w wakacje zmienia się jak dr Jekyll w pana Hyde' a. Zmienia osobowość, choć nie traci wdzięku i urody.

Miasto, za którym będziemy tęsknić

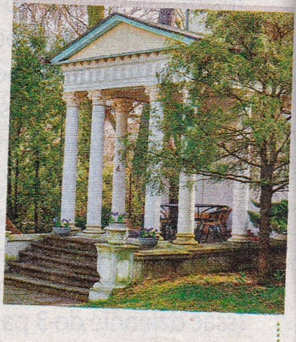
Co sprawia, że każdy chciałby tu choć raz spędzić urlop (albo być w sanatorium) a później za nim tęsknić? Jedni uwielbiają najsłynniejszy deptak w Polsce. Nawet w sezonie, gdy w ścisku trudno się ruszyć. Inni psioczą, że kiedyś tłok też był (tak, to prawda – nawet w latach 70.!), ale...

Tu był słynny komis, gdzie oglądało się przez szybę najlepsze ciuchy w PRL i buty za dobrą pensję albo i kilka. Tu po chyba pierwsze w Polsce włoskie lody z automatu stała długaśna kolejka. A w delikatesach na rogu ówczesnej Bieruta za PRL-u rzucali banany i coca colę...

Dzisiaj już trudno czymkolwiek zaskoczyć i zadziwić, ale pozostało to, co zawsze było – duch miasta. Dolny Sopot z drewnianymi willami nie ma sobie równych w Europie. Jest Grand

Dla kuracjuszy

- Sopockie uzdrowisko na już 200 lat. Słynie z leczenia chorób narządu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego, reumatycznych, schorzeń kręgosłupa oraz osteoporozy i... otyłości. Pobyt w sanatorium to doskonała okazja, by także poznać ukryte zakamarki cudownego miasta. Jak ten magiczny na zdjęciu.



Fot.: 123RF/Picsel/arch., Paweł Zapała (4)



CAŁY ROK DLA ZDROWIA
Miasto jest wyjątkowym i modnym kurortem, ale jest też uzdrowiskiem. Można tu zatem przyjechać nie tylko na urlop, także do sanatorium. Zawsze zachowuje urok, acz w porze jesiennych sztormów jest on... specyficzny.



GDYBY ŚCIANY...
miały uszy i potrafiły mówić, usłyszelibyśmy nowe wersje historii, życia gwiazd i ciemniejszej strony – międzynarodowego półświatka. Czasem intrygująco pomieszane. Grand Hotel to legenda. I na tym poprzestańmy...



WSPANIAŁE MOLO
Niedługo będzie obchodzić 200. urodziny. Dzisiaj ma ponad pół kilometra dla spacerowiczów. Poza sezonem wstęp darmowy!

...ó tylko jeden. Sopot.

Hotel – kiedyś oaza obcokrajowców i trójmiejskiego półświatka. Z legendą gwiazd festiwalu (ten taniec Ireny Dziedzic z Demisem Roussosem, Whitney Houston z dzieckiem na scenie). I molo przy szerokiej plaży ze złotym piaskiem...

Sopot stał się drogi, ale coś możemy mieć tu za darmo. Najpiękniejszy spacer plażą do Gdyni albo Nowego Portu. Za zdrowy jod zapłacimy tylko opłatę klimatyczną. Grosze...



MODNY MONCIAK
Bodaj najsłynniejszy deptak w Polsce, oficjalnie Bohaterów Monte Cassino, prowadzi (mniej więcej) od dworca do molo. Po 1989 r. nieco się zabałaganił. Dziś nawet Krzywy domek nie wywołuje już kontrowersji.

MARTA CUGIER I GRZEGORZ STRÓŻNIAK

W końcu się odnaleźli

Chociaż dzieli ich 20 lat, to łączą pasja, muzyka i wielkie uczucie.



Nawet w czasie napiętej trasy koncertowej znajdzie się chwila na odrobinę relaksu.

Wspólnie świętują 40 lat istnienia zespołu Lombard. Najwierniejsi fani pewnie szybko policzą, że śpiewają razem od przeszło ćwierćwiecza. Jednak mało kto wie, że Marta Cugier (46) i Grzegorz Stróżniak (66) są parą nie tylko na scenie, ale też prywatnie.

Początki kariery i pięknej miłości

– Chyba można powiedzieć, że jesteśmy ewenementem w show-biznesie, bo pracujemy razem i żyjemy ze sobą na co dzień z dala od miasta, w Międzychodzie. Jesteśmy tu tylko we dwoje z naszymi kotami, a jednak nigdy się nie kłócimy. Mało tego, jesteśmy tak zgrani, że jedno zaczyna zdanie, a drugie je kończy – zdradza nam muzyk. A Marta dodaje: – Trzyma nas też podobne poczucie humoru. Mamy je oboje...

Były lata 90. Energiczna licealistka o niezwykłej barwie głosu doskonale kojarzyła zespół Lombard i jego wielki hit „Przeżyj to sam". Słyszała też o tym, że Małgorzata Ostrowska odchodziła z zespołu i do niego wracała, ale w najśmielszych snach nie spodziewała się, że wkrótce osobiście pozna Grzegorza Stróżniaka i dołączy do niego na scenie.

Marta pojawiała się regularnie na szkolnych akademiach, śpiewała na mniej i bardziej profesjonalnych koncertach. Koledzy, widząc jej talent, zrobili coś, na co sama pewnie by się nie zdobyła. – Znajomi słyszeli o tym, że Grzegorz Stróżniak szuka artystów o ciekawych głosach, by nawiązać z nimi współpracę. Nagrali więc mój występ i wysłali kasetę, nie mówiąc mi o tym – wspomina Marta Cugier. Gdyby nie ten pomysł, może ich drogi wcale by się nie przecięły. Tymczasem po odsłuchaniu kasety Grzegorz był pewien, że chce poznać tę dziewczynę. Zadzwonił do niej i zaprosił ją na spotkanie. Zaskoczona Marta zgodziła się pojawić w jednej z poznańskich kawiarni, po czym... nie przyszła.

– Nie zamierzałem się jednak łatwo poddać. Zadzwoniłem do niej kolejny raz i ostatecznie spotkaliśmy się. Dzieliła nas spora różnica wieku, ale kiedy zaczęliśmy rozmawiać, zrozumiałem, że łączy nas pasja, muzyka i światopo-

Podróże są ich wspólną pasją.



Fot.: arch. prywatne (4)



Ich wspólna historia sceniczna rozpoczęła się od koncertu w Międzyrzecu Podlaskim.



Dom otoczony zielenią pozwala im cieszyć się spokojem.

gląd. Widziałem ją na scenie, ale sądziłem, że nasza współpraca będzie rozwijała się powoli. Tymczasem Małgorzata Ostrowska z dnia na dzień poinformowała mnie, że nie wystąpi na trasie Lombardu. Właśnie wtedy wpadłem na pomysł, że Marta mogłaby ją zastąpić. Po dwóch tygodniach przygotowań stanęła z nami na scenie i odnieśliśmy wielki sukces – wspomina wokalista. Od tego dnia zaczęła się muzyczna historia pary. Na tę prywatną potrzebowali kolejnych lat. On był wtedy jeszcze w związku małżeńskim, miał dzieci.

– Chciałem odpowiedzialnie doprowadzić je do okresu pełnoletności. Dopiero wtedy podjęliśmy z żoną decyzję o rozwodzie. A ja przygotowałem się do tego, by poukładać życie na nowo i otwarcie mogłem wyznać Marcie, co do niej czuję – zdradza.

Znaleźli swoje miejsce na ziemi

Ponieważ wzajemne uczucia wzrastały w sercach pary powoli, więc gdy nadszedł ich czas, oboje byli pewni, że są sobie pisani. – Myśmy się długo mijali, ale w końcu się odnaleźliśmy. Dzięki temu nasze życie jest teraz pełne radości, zrozumienia i szacunku – podkreśla Marta. A kiedy 14 lat temu Osada Kaliska stała się ich miejscem na ziemi, poczuli, że wszystko jest tak, jak być powinno.

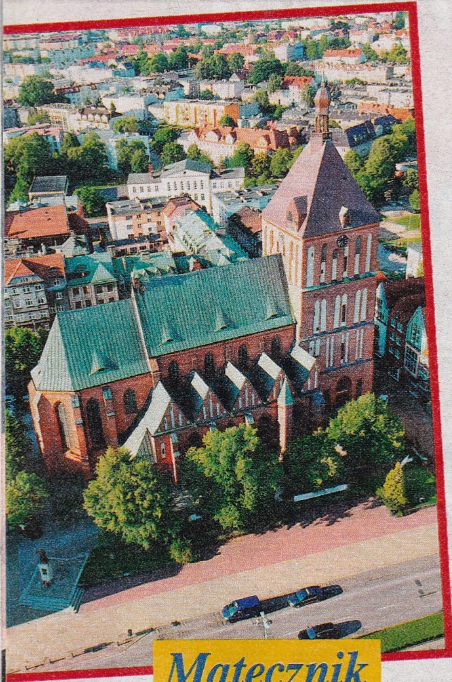
Agnieszka Pacuła

REKLAMA



7 ŻYCIE W... OBRAZACH

ADAM SZTABA



Nawet gdy wkłada frak, lat mu nie przybywa. A przecież mistrzowi dźwięków już stuknęła pięćdziesiątka!

Muzyk, dyrygent, kompozytor, aranżer. Zaczynał u boku najlepszych, ale sławę przyniósł mu muzyczny show Polsatu, gdzie oceniał innych. Był jednak czas, kiedy Adam Sztaba sam mógł wystąpić w takim programie i z pokorą czekać na ocenę. Grał zarówno w zespołach rockowych, jak i w kościele: przez jakiś czas był przecież głównym organistą w koszalińskiej katedrze i co niedzielę, przez kilka godzin, akompaniował na mszy. Wiara zawsze była ważna w jego życiu. Prócz dokonań muzycznych z zaciekawieniem śledzono też jego perypetie uczuciowe. Głośny był szczególnie jego związek z Dorotą Szelągowską (44) i to, z jakim zaangażowaniem i miłością wychowywał jej syna.

Matecznik

1 Urodził się w Koszalinie, tam też ukończył w 1994 roku liceum muzyczne. Miejscem niezwykle ważnym zawsze była dla niego tamtejsza katedra. Chodził tam jako mały chłopiec, a następnie grał na organach.

Pierwszy instrument



2 Drugim Chopinem co prawda nie został, ale fortepian pozostał dla niego najważniejszym instrumentem. Adam był pianistą w zespołach kilku znanych piosenkarek, a także akompaniatorem w popularnych „Idolu".

U boku legendy



3 Był jeszcze młodym człowiekiem z długimi włosami, kiedy w 1995 roku został kierownikiem muzycznym i pianistą zespołu Maryli Rodowicz. Choć pracował z legendą, często miewał własne zdanie i go bronił.

Przepustka do sławy



4 W latach 2011–2016 był jurorem programu „Must Be the Music. Tylko muzyka" w telewizji Polsat. Zasiadając m.in. obok Kory i Elżbiety Zapendowskiej i oceniając występy uczestników, nie gryzł się w język.

Krótka sielanka

5 Adam Sztaba i Dorota Szelągowska pobrali się w 2013 roku, po 11 latach związku. Wychowywali syna Doroty z pierwszego małżeństwa, Antka, który przyjął nazwisko ojczyma. Sielanka trwała jedynie dwa lata.



Ta wymarzona



6 Po latach odnalazł prawdziwą miłość. Od 2014 roku związany jest z Agnieszką Dranikowską. Ślub wzięli 2 lata później w Strzekęcinie pod Koszalinem, a 11 stycznia 2016 roku urodził się ich syn Leopold.

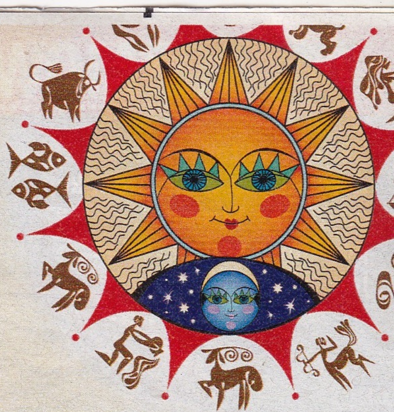


Fot.: Adobe Stock (2), Akpa (5)



7 Poprowadzić wielką orkiestrę i nad wszystkim zapanować, to naprawdę wyjątkowa sztuka. On potrafi, o czym przekonujemy się za każdym razem, kiedy staje za pulpitem podczas jakiegoś koncertu czy festiwalu.

Horoskop dla Ciebie



od 17.07. do 23.07. 2025 roku

Baran 21.03.-20.04.
Upały, na które większość z nas tak głośno narzeka, Ty przyjmiesz z wdzięcznością Zrekompensują brak światła i ciepła.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
1, 16, 22, 39

Byk 21.04.-20.05.
Delektując się lodami, owocowymi sorbetami i zimnymi napojami, już żyjesz perspektywą chłodniejszych wieczorów i ranków. Uff...
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 18, 26, 33

Bliźnięta 21.05.-21.06.
Kanikuła da Ci się we znaki! Wbrew ogólnie przyjętym sposobom spędzania tego czasu na relaksowaniu się, Ciebie czeka żmudna praca.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 14, 29, 36

Rak 22.06.-22.07.
Spędzając czas pod parasolem, poczujesz się jak w wysokich górach, wśród pokrytych śniegiem szczytów... Do zdobycia przez Ciebie!
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
4, 13, 28, 32

Lew 23.07.-23.08.
Nawet w magicznych dniach lata nie zapominaj o sprawach zwyczajnych. Chociażby o codziennych podstawowych zakupach...
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
7, 15, 21, 35

Panna 24.08.-23.09.
Odpoczynek gdzieś na odległych rubieżach da Ci szansę zyskania nowej życiowej perspektywy i zbudowania nowych życiowych planów.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 14, 23, 39

Waga 24.09.-23.10.
Przy odrobinie dyplomacji w załatwianiu kilku bieżących spraw z pewnością uda Ci się osiągnąć sukces. Zyskasz swobodę w planowaniu!
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 18, 26, 38

Skorpion 24.10.-22.11.
Gorące rozmowy w, na szczęście klimatyzowanym!, gabinecie szefa. Uda Ci się przeforsować własne zamierzenia. Brawo!
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
3, 16, 24, 32

Strzelec 23.11.-21.12.
Nieco rozwagi!!! Zapanowały nad Tobą tak silne emocje, że każą Ci porywać się z motyką na słońce! Weź głęboki wdech...
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 12, 24, 40

Koziorożec 22.12.-20.01.
Uładzone nareszcie sprawy zawodowe przyniosą spokojny oddech i... zastanowienie: co dalej? Przecież rozpiera Cię energia!
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
8, 15, 22, 31

Wodnik 21.01.-19.02.
Powściągnij własne awanturnictwo. Błądząca po bezdrożach przygoda sama Cię wkrótce odnajdzie, więc nie możesz przegapić tej chwili.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
2, 14, 27, 30

Ryby 20.02.-20.03.
Pieczołowicie zaplanuj każdy dzień, by nie zatonąć w morzu drobiazgów, czasem uciążliwych, ale nadających życiu smak.
SZCZĘŚLIWE LICZBY:
6, 11, 25, 33



36-letni aktor w swoim dorobku ma wiele produkcji od „Jacka Stronga", po hitowe seriale, takie jak „M jak miłość".

Fot. ZOOM, TVN, Netflix

Piotr

Byłem rat

W serialu „Szpital św. Anny" wciela się w medyka. Co ciekawe, aktor sam był ratownikiem WOPR i pracował, chociażby, nad polskim morzem.

Kiedy pojawia się Pan na planie serialu w roli ratownika medycznego, ma Pan czasem wrażenie, że to prawdziwy SOR?

Każdy, kto był kiedyś na prawdziwym SOR-ze, wie jak to wygląda. Długie kolejki i wielogodzinne oczekiwanie są normą. W serialu trochę podkręcamy atmosferę, żeby się więcej działo. Mamy do czynienia zarówno z przypadkami lżejszymi, ale i cięższymi.

Jest wiele znanych seriali, których akcja toczy się w szpitalu. Ma Pan swój ulubiony?

Uwielbiam „Doktora House'a". Łamigłówki medyczne w tym serialu są naprawdę super. Praca w karetce pogotowia to jednak inna bajka. Nasz zespół ratowników jako pierwszy ma styczność z pacjentem na miejscu zdarzenia, ocenia, w jakim jest stanie, udziela pierwszej pomocy, a potem oddaje w ręce doświadczonych lekarzy specjalistów.

Doktor Tomasz Jaworski, którego Pan gra, dopiero zaczyna swoją karierę w Szpitalu św. Anny.

To bardzo zadaniowy lekarz-stażysta. Dzięki pracy w pogotowiu jest blisko ludzi. Jego najbliższą koleżanką jest ratowniczka medyczna Marta Galica, którą gra Klaudia Koścista. Początki ich znajomości nie były kolorowe, ale z czasem stworzyli całkiem zgrany tandem.

Jak się Pan czuje w roli ratownika?

Świetnie! Przez wiele lat byłem ratownikiem WOPR i nie jeden raz udzielałem pierwszej pomocy. W ratownictwie WOPR mamy do czynienia z potencjalnymi utonięciami, dlatego najważniejsze jest przywracanie oddechowe i resuscytacja krążeniowo-oddechowa. Pierwsza pomoc na lądzie i na wodzie jest jednak podobna – ustabilizowanie, udrożnienie dróg oddechowych. W obu przypadkach ratujemy ludzkie życie. Wszystko to sobie przypominałem na planie serialu.

Jak się zaczęła Pana przygoda z WOPR?

PERSONALIA

Urodzony warszawiak, absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie. Zadebiutował na ekranie w 2004 roku, grając Fabiana w serialu „Pierwsza miłość". Rozpoznawalność przyniósł mu m.in. film „Jack Strong", w którym wcielił się w Bogdana Kuklińskiego, syna pułkownika Ryszarda Kuklińskiego (Marcin Dobrociński) oraz serial „M jak miłość", gdzie zagrał Franka Zarzyckiego.

Nerlewski

ownikiem WOPR



W najnowszym serialu „Szpital św. Anny" wciela się w ratownika medycznego.



W „Poskromieniu złośnicy 2" pojawił się z kolei u boku Magdaleny Lamparskiej.

Kiedy trenowałem zawodowo pływanie, zapisałem się też do sekcji ratowniczej. A jako 14-latek zdałem egzamin na młodszego ratownika. Od tamtej pory zaliczałem staże i godziny społeczne. Potem pracowałem jako ratownik na pływalni, a w wakacje miałem szkolenia nad Bałtykiem.

Jest Pan zatem idealnym kandydatem do roli w „Słonecznym patrolu"!

Czekam na propozycje (śmiech).

Role kostiumowe też sprawiają Panu chyba sporo frajdy. W „Polowaniu na ćmy", którego akcja toczy się w Warszawie roku 1905, zagrał Pan spiskowca Marcela. Trzeba przyznać, że scenografia była spektakularna!

O tak, byłem pod wielkim wrażeniem scenografii w tym serialu. Pamiętam moją scenę ucieczki przez bazar. Prawdziwe błoto, piach, słoma, sceny zbiorowe - miałem naprawdę mega frajdę z pracy na planie.

Kraków, gdzie kręcony jest teraz „Szpital św. Anny", to Pana zawodowy matecznik, tam skończył Pan szkołę teatralną. Lubi Pan to miasto?

Wspaniale się wraca do Krakowa. Jeśli mam odrobinę czasu między zdjęciami, odwiedzam znajome miejsca. A trochę ich jest, bo mieszkałem tu w czasie studiów aż pięć lat. Uwielbiam Kraków, teatry krakowskie, ciepło wspominam szkołę teatralną. Miałem super profesorów, wielu rzeczy się nauczyłem. Polecam aktorstwo w Krakowie, gdyby się ktoś wybierał (uśmiech - przyp. red.).

A propos krakowskiej uczelni – z panią rektor Dorotą Segdą ma Pan teraz okazję grać w serialu.

Tak, w „Szpitalu św. Anny" jest moją serialową mamą i jako prawniczka obsługuje sprawy szpitala. Miłe spotkanie! Niestety, kiedy studiowałem w Krakowie, Dorota Segda mnie nie uczyła. Zawsze jednak przychodziłem do niej na egzaminy i fajnie to wspominam. Marzyliśmy o tym, żeby mieć z panią Dorotą zajęcia, ponieważ ma świetne podejście do studentów. No i jest super aktorką. Nie raz podziwialiśmy ją na deskach Starego Teatru, kiedy byliśmy studentami...

Rozmawiała Ewa Jaśkiewicz

Wydawca:
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j.
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa

Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
e-mail: zng@bauer.pl

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski
HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor Zarządzająca: Anita Nawrocka
Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, MartaDrobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Moleda

HUB PORADNIKI
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska
HUB REPORTAŻ I STORY
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak

HUB GRAFICZNY
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy: Bartłomiej Raźny, Małgorzata Kaptur
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Monika Grunt-Maj, Robert Kowalczyk, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski

HUB FOTOEDYCJI
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
Fotoedytorzy: Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska

Sekretariat: Joanna Balukin
22 517 02 23

ZARZĄD
Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu: Rafał Kordus, Marek Lasota
Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Anna Marak
Dyrektor ds. Produkcji: Piotr Orełko
Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta: Piotr Ludwicki
Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-Rozrywkowy
Katarzyna Kilanowska
katarzyna.kilanowska@Bauer.pl
Prenumerata: czytelnia.pl
e-mail: prenumerata@bauer.pl
tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy
Druk:
Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp. j.

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicysty nych bez zgody wydawcy jest zabronione.
Wydawca czasopisma Życie na Gorąco ostrzega P.T. sp dawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numer czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okład jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowie dzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponos odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 a 42 ustawy Prawo prasowe.
Niezamówionych materiałów nie zwracamy.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publik wanych reklam należy kierować na adres:
reklama@bauer.pl



Dla Kevina Costnera filmowy cykl „Horizon: An American Saga" ma być dziełem życia.

Kevin Costner

Filmowa scena przerodziła się w koszmar!

Kaskaderka zarzuca gwiazdorowi Hollywood przemoc seksualną i upokorzenie na planie filmowym. Żąda przeprosin i pieniędzy.

Miała być wielka filmowa epopeja o historii Dzikiego Zachodu, a zrobiło się... bardzo nieprzyjemnie. „Horizon", planowana na kilka części westernowa saga w reżyserii i z udziałem Kevina Costnera (69) nie tylko rozczarowała widzów w kinach, ale stała się tłem poważnych zarzutów. Devyn LaBella, 31-letnia kaskaderka występująca w drugiej części filmu, pozwała filmowca, twierdząc, że została przez niego zmuszona do udziału w brutalnej scenie gwałtu, której nie było w scenariuszu. W pozwie podkreśliła, że nie uprzedzono jej o tym, na planie nie było koordynatora intymności, a kręceniu sceny przyglądała się cała, ponad stuosobowa ekipa.

Nie poczuwa się do winy

Problemową scenę nagrywano wiosną 2023 r. Kaskaderka podkreśla, że poczuła się upokorzona i potraktowana jak rzecz. – Zamknęłam oczy i modliłam się, żeby to się już skończyło. Nie czułam się jak człowiek, tylko jak rekwizyt do wykorzystania – zacytował fragment pozwu amerykański serwis informacyjny „The Daily Beast". LaBella domaga się wysokiego odszkodowania, oficjalnych przeprosin i obowiązkowego szkolenia dla ekipy filmowej, jak należy się zachować w takiej sytuacji

Lecz Kevin Costner nie czuje się winny. – Pan Costner nie uczestniczył ani w planowaniu, ani w realizacji tej sceny. Została ona zatwierdzona przez reżyserów drugiej ekipy – powiedział jego adwokat w rozmowie z magazynem „People". Dodał też, że Devyn LaBella nie miała żadnych zastrzeżeń, wręcz przeciwnie, po ujęciu podziękowała i pokazała kciuk uniesiony w górę.

Jednak kontrowersje już zrobiły swoje – premiera drugiej części „Horizon" została przesunięta, zaś losy całej seria zawisły na włosku...



Devyn LaBella uważa, że filmowcy potraktowali ją jak przedmiot, muszą ponieść konsekwencje.

Fot.: East News, Getty Images



Ostatnio pojawił się w roli zakonnika Eljasza w serialu „Korona Królów".



Po latach spędzonych w Australii wrócił do Polski, ale nie po sławę i laury.

Wenanty Nosul

Aktor w cieniu wielkiego świata

Skromność, ale też niezależność – to najbardziej liczy się teraz dla niego.

Jego nieliczni znajomi twierdzą, że jest jedną z najbardziej tajemniczych i zagadkowych postaci polskiej kinematografii. On sam nie udziela wywiadów, nie bywa na bankietach. – Czym mniej o mnie, tym lepiej, bo mogę spokojnie żyć. Bez stresu, nerwów, po prostu na luzie – mówi nam Wenanty Nosul (76).

Prywatne niech będzie prywatne

Zawsze był skrytym chłopakiem, o jego dzieciństwie niewiele wiadomo, bo jak zdecydowanie twierdzi, ten rozdział życia chciałby zachować tylko dla siebie. Z nielicznych dostępnych informacji wynika, że urodził się na terenie dzisiejszej Białorusi, z której, jako ośmioletni repatriant, wyjechał do Polski. Ale co robił do czasu, gdy zdecydował się wyemigrować do Australii w 1979 roku, nadal osnute jest mgłą tajemnicy. – I niech tak pozostanie. Nie zamierzam opowiadać o swoich prywatnych losach, choć czasem kusi mnie, by, idąc śladem legendarnego Eugeniusza Bodo, snuć nieprawdopodobne i pełne dramatyzmu historie o swoim życiu, które nigdy nie miały miejsca. Wolę jednak swoją nieograniczoną wyobraźnię wykorzystywać bardziej twórczo. Piszę sztuki teatralne, pracuję nad scenariuszem nowego serialu, a w zanadrzu mam pomysł na fabułę – zdradza aktor, który na Antypodach spędził ponad piętnaście lat.

W Sydney prowadził artystyczną kawiarnię, był taksówkarzem, grał w jednym z tamtejszych teatrów. Przez ponad pięć lat był twarzą kultowego piwa Guinness oraz główną postacią z piekła rodem interaktywnej, międzynarodowej gry „Nightmare", zagrał również w serialu „Spellbinder. Land of the Dragon Lord". To dzięki niemu na jakiś czas zawitał nad Wisłę i kiedy po skończonych zdjęciach szykował się do powrotu, usłyszał od swojej australijskiej małżonki, że chciałaby zostać w Polsce. – Miriam była nią zachwycona, szczególnie ujmowała ją życzliwość, serdeczność i gościnność Polaków – uśmiecha się nasz rozmówca i dodaje, że skoro rodzina była dla niego zawsze priorytetem, nie mógł odmówić prośbie ukochanej.

Mam dystans do życia, dzięki temu zachowuję równowagę.

Klub wesołych geriatryków

Osiadł więc w Warszawie, zaczął pojawiać się w rodzimych produkcjach, wyreżyserował również, według własnego scenariusza, film „4 w 1", pokazany w głównym konkursie na festiwalu filmowym w Gdyni. U boku Johna Voighta zagrał arcybiskupa Stanisława Dziwisza w międzynarodowej produkcji „Jan Paweł II". Jego aktorskie umiejętności można było też zobaczyć w kilku włoskich i angielskich produkcjach, a polscy widzowie mogli podziwiać go w serialu „Skorumpowani", gdzie doskonale wcielił się w rosyjskiego gangstera, a ostatnio w „Koronie Królów", w którym zagrał Eljasza, zakonnika i spowiednika Władysława Łokietka.

Wraz z Krzysztofem Węglarzem (†57) napisał także scenariusz do wojennego serialu „Ludzie i Bogowie". – Praca przed kamerą to piękne doświadczenie i skłamałbym, gdybym powiedział, że nie chciałbym zagrać jeszcze w jakiejś pełnokrwistej komedii – mówi Wenanty Nosul. Kilka lat temu na warszawskim Powiślu zorganizował... grupę wsparcia „Weseli Geriatrycy". – Warunkiem przynależności jest ukończone 75 lat, zdolność wypowiedzenia pięciu zdań w minutę oraz posiadanie sprawnych aparatów słuchowych, bo jak mawiamy: „Kto nie słyszy, ten się nie śmieje!" – dodaje aktor.

Artur Krasicki

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



Miesięcznik Olivia dostępny również w formie e-wydania na czytelnia.pl



NOWY NUMER OLIVII JUŻ W SPRZEDAŻY



Psychologia
Stwórz dom, w którym będziesz czuć się doskonale.



Kuchnia
Wypieki i desery z owocami



Olivia ekstra
Sierpniowy slow living

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN